



La Alquimia del Alma ***Educar a Nuestra Voz Interna***

Por Soraya Founty

ÍNDICE

Presentación de la tesis.....	3
El Origen: Confianza	6
<i>Las Creencias</i>	<i>6</i>
<i>Creencias y percepción de la realidad</i>	<i>7</i>
<i>El poder limitante de las creencias.....</i>	<i>8</i>
<i>La Sombra.....</i>	<i>14</i>
<i>Detectando nuestra Sombra</i>	<i>17</i>
<i>Trabajando con nuestra Sombra.....</i>	<i>18</i>
El Camino: Paciencia	20
<i>El camino: la Psicología Transpersonal y el crecimiento del ser.....</i>	<i>21</i>
<i>El olvido de nuestra esencia</i>	<i>23</i>
<i>El darse Cuenta. la identificación con el ego.....</i>	<i>25</i>
<i>Conectarse con el yo consciente. Ejercicios prácticos</i>	<i>29</i>
La Acción: Perseverancia	30
<i>Modificar las Creencias: Construir una mente más feliz.....</i>	<i>30</i>
<i>Técnicas terapéuticas</i>	<i>35</i>
<i>El trabajo con la sombra.....</i>	<i>55</i>
<i>Iluminar, aceptar e integrar la sombra.....</i>	<i>56</i>
<i>Técnicas para trabajar con la sombra.</i>	<i>62</i>
<i>Dinámica del video "El efecto de la sombra"</i>	<i>70</i>
Conclusión: Atención plena	74
Referencias Bibliográficas.....	76
Anexo	77

PRESENTACIÓN DE LA TESIS

Esta cosa oscura que reconozco como mía

W. Shakespeare

"Cuando ya no somos capaces de cambiar la situación nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos"

Víctor Frank



Una leyenda africana dice que los integrantes de algunas tribus evitan atravesar un espacio abierto al mediodía por temor a perder su sombra. No sienten temor por la noche, en la oscuridad, al no ver la sombra, porque creen que de noche todas las sombras reposan en la sombra del gran dios y toman nuevo poder. Tras la "recarga" nocturna, vuelven a aparecer fuertes y grandes por la mañana; es decir, creen que la luz del día se

come la sombra en lugar de crearla. Una vez más me asombro de la sabiduría inmersa en ciertas creencias que no son más que extensiones de nuestro sentir, nuestro modo más profundo de ver la realidad y el mundo que nos rodea pero de un modo sumamente intuitivo, y del miedo que tenemos hacia lo desconocido. Realmente la intuición es el camino que lleva al ser...

He elegido esta temática porque resuena fuertemente en mi vida, podría haber elegido otras tantas(es perfecta no podría haber sido mejor elección la que el universo tenía para mí, lo sentí de repente como fruto de mi intuición al levantarme de un sueño...)pero he creído que la realidad de mis creencias y el poder de mi sombras es el factor común a todas mis experiencias vitales tanto o internas como externas ellas, mi modo de percibir el mundo que me rodea ha ido siendo conformado a través de muchas vivencias dolorosas que han determinado determinada distorsión y profundización de ciertas creencias y sombras.

De la lectura de esta leyenda con la que comienzo mi tesis extraigo una serie de conclusiones, hilos conductores de esta misma, mirada que mi propio proceso en estos momentos de mi vida me permite realizar y constatar:

La oscuridad no ha de ser temida, forma parte de nosotros y de algún modo nos conecta con la divinidad que somos.

Sólo la luz sana, aunque es normal que nos de miedo sentirla cerca.

El poder de las creencias en nuestra propia vida, por ilógicas que puedan parecer se mantienen pese a toda evidencia contraria creando y conformando nuestra realidad. Es nuestro espacio de seguridad.

Sólo desde nuestro ser esencial o alma podemos transformar nuestra propia voz interior y liberar a esta del vestido de nuestro personaje que tanto constriñe nuestra vida.

Después de meses de trabajo profundo sé que soy algo más que todo ese ruido que turba mi mente, sobre todo en momentos de desbordamiento emocional, que soy un perfecto y puro centro de percepción consciente que camina hacia la luz tímidamente convencida de que la perseverancia trae ventura como nos informa el I Ching.

Tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo. Puedo ver y sentir, y lo que se puede ver y sentir no es el auténtico Ser que ve. Mi cuerpo puede estar cansado y excitado, enfermo o sano, sentirse ligero o pesado, y eso no tiene nada que ver con mi yo interior. Tengo un cuerpo y no soy mi cuerpo.

Tengo deseos, pero no soy mis deseos Puedo conocer mis deseos y lo que se puede conocer, no es el auténtico Conocedor. Los deseos van y vienen, flotan en mi conciencia y no afectan a mi yo interior. Tengo deseos, y no soy mis deseos. Tengo emociones pero no soy mis emociones. Puedo percibir y sentir mis emociones y lo que se puede percibir y sentir no es el auténtico Perceptor. Las emociones pasan a través de mí, pero no afectan a mi yo interior. Tengo emociones y no soy mis emociones.

Tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos. Puedo conocer e intuir mis pensamientos, y lo que puede ser conocido no es el auténtico Conocedor. Los pensamientos vienen a mí y luego me abandonan, y no afectan a mi yo interior. Tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos. Soy lo que queda, un puro centro de percepción consciente.

Un testigo inmóvil de todos esos pensamientos, emociones, sentimientos y deseos.

Ken Wilber

Siento y sé que, los que me rodean darán testimonio, que mi programa va respondiendo poco a poco a este potente antivirus que en un principio sólo se manifestaba a modo de notas que colocaba delante de mi lugar de estudio y leía cuando me acordaba, las notas que conformaban el código de acción contenía las siguientes frases:

- “La perseverancia trae ventura “
- “El camino es perfecto ni le sobra ni le falta nada “
- “El que no cree en milagros no es realista “
- “No hay nada que la voluntad férrea no logre”
- “La mejor manera de relacionarse con los demás es pensar en que puedo ayudar”
- “Viendo claramente la confusión uno se libera de la confusión “
- “Locura es creer que va a cambiar tu vida sin que tú hagas nada para que eso suceda”
- “Yo acepto, yo aprovecho, yo asumo, yo me comprometo, yo me ocupo, yo agradezco...”

Estas eran las frases que resonaban hace meses dentro de mí, pareciera una eternidad, sentencias que ahora me doy cuenta de que no fueron escogidas al azar sino por una voluntad de mi ser profundo, con total sabiduría y diligencia. Mi agradecimiento para ese ser que habita dentro de mí y que ahora entiendo será mi único compañero incondicional en este periplo.

Cada una de ellas trabajaba una de mis sombras y mis creencias limitantes.

Creencias como el “yo no puedo”, “yo no merezco”, “yo soy esto o aquello”, “yo no tengo suerte”, “yo no controlo mi vida” etc., creencias que ahora pasan por el filtro ineludible de mi cada vez más potente antivirus.

Es imposible!! dijo el orgullo. *Es arriesgado!*! dijo la experiencia. *No tiene sentido!*! dijo la razón. **¡INTENTALO!** susurró el corazón

Y no sólo ha sucedido el milagro en mi vida sino que me encuentro con una mayor comprensión hacia los procesos ajenos, con lo cual la férrea separación dualista en mi mente, entre el tú y el yo va disipándose poco a poco.

Me gustaría decir que mi recién adquirido antivirus está compuesto por tres palabras básicas que filtran todo pensamiento o creencias limitantes que son: **confianza, paciencia y perseverancia.**

Adalides de mi bandera, bandera que ya siento tan mía que sé que ya nunca me dejará y serán y es un potente escudo contra mi muy implantado programa autodestructivo que como poderoso eslogan en la cabecera contiene las sabias palabras que en algún momento algún sabio oriental pronunció: **Atención, Atención, Atención.**

El resultado ha tenido ecos en mi interior; un sentimiento de que avanzo, lento dolorosamente y con firmeza, como debe ser por un camino que me lleva hacia una nueva concepción de la realidad mucho más sana y serena. Un encuentro y conocimiento cada día más certero de quién es el ser que soy. Agradezco en el alma poder autodenominarme hoy día arquitecta de mi propia mente feliz. Mi alma va encontrando tímidamente la paz: Alegría de ser todo aquello que en su día negué por temor, vergüenza e ignorancia.

El poema de los átomos

*Oh día, despierta! Los átomos bailan.
Todo el universo baila gracias a ellos.
Las almas bailan poseídas por el éxtasis.
Te susurraré al oído... a donde les arrastra esta danza.
Todos los átomos en el aire y en el desierto... sabes, parecen locos.
Cada átomo, feliz o triste... está encantado por el sol.
No hay nada más que decir.
Mawlana Rumi*

http://www.youtube.com/watch?v=j_aEKbpyH1I

Cuando el ser profundo quiere que despiertes te da señales, pone personas, hechos, objetos etc. que te inspiran mientras esperas que llegue tu momento, porque llega si así lo deseas, la impaciencia hace que confundas caminos, caminos que no llevan hacia tu yo más profundo. El único camino que merece la pena andar y padecer por él, es el doloroso camino de vuelta a casa. Y es que a pesar de todo "Somos los buscados y no los buscadores (Willigis Jager)"



*Te advierto, quien quieras que fueres, ¡Oh! Tú que deseas sondear los arcanos de la naturaleza, que si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera. Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo pretendes encontrar otras excelencias? En ti se halla oculto el Tesoro de los Tesoros ¡Oh! Hombre, concóctete a ti mismo y conocerás el Universo y a los Dioses
El Oráculo de Delfos*

Me estoy conociendo, aceptando y amando más a cada paso del camino y descubriendo poco a poco mi verdadera esencia:



*Soy el arcoíris, soy el mar sereno tras la tormenta,
Soy brisa que acaricia el rostro del viajero cansado reconfortándolo,
Vestida de amor para el juego maravilloso que es la vida
Soy vida, soy Dios, soy tú, Somos uno. Soy el todo.
Soraya Founty*



EL ORIGEN: CONFIANZA

¡Confía! le dije. ¡Confía!

¿"Nada más"? preguntó casi decepcionada.

"Y nada menos", respondí.

Desde entonces, los días han pasado y a menudo he sentido que la confianza a la que me refería, era una confianza que no estaba necesariamente basada en los recursos de la personalidad, recursos tales como la capacidad de analizar o la pura inteligencia de procesar datos y posibilidades. En realidad, esa cualidad de la confianza se escribe con mayúsculas y tiene que

ver con un sentir que carece de causa, tiene que ver con un sentimiento que proviene de muy dentro y que se gesta desde el núcleo de la relación con lo que ES. Se trata de certeza, una certeza constituida en la relación con todo lo existente y que tiene como fundamento el amor y la benevolencia. Un "amor providencia" que de alguna forma, está más allá de nuestros juicios y prospectivas.

José María Doria. Publicado en Mientras llega el despertar

La fuerza es confianza por naturaleza. No existe un signo más patente de debilidad que desconfiar instintivamente de todo y de todos".

Arturo Graf

"La confianza, como el arte, nunca proviene de tener todas las respuestas, sino de estar abierto a todas la preguntas.

Earl Gray Stevens

Lo que sucede es siempre la mejor opción del Universo.

Ramayát



LAS CREENCIAS

Aunque nuestros pensamientos y creencias conforman nuestra realidad, podemos considerar que somos más pasajeros que conductores en el recorrido de la vida.

José María Doria

¿A qué llamamos exactamente creencia? En el sentido que me interesa hacerlo llegar la creencia sería un estado mental, una actitud donde el conocimiento o experiencia sobre un suceso o

cosa lo damos por cierto sin apenas cuestionarlo, ésta influye directamente en nuestra vida psíquica y como no en nuestro comportamiento de tal modo que conformamos una visión y conocimiento del mundo totalmente subjetiva.

El mundo y lo que sucede en él es tal cual es, neutro, somos nosotros quienes a través de nuestro sentir y percibir consciente quienes les damos un significado positivo o negativo. Somos en última instancia creadores de realidad condicionados por nuestras propias gafas de ver el mundo que nos rodea. En este sentido una creencia sería un constructo de la realidad y no la realidad misma.

*Me gusta la sencilla comparación que nos ofrece **Frank P. Ramsey**: las creencias son como mapas grabados en el sistema (ADN o aprendizajes) que nos orientan en el mundo, su fin último es la satisfacción de nuestras necesidades mostrándonos que conductas ayudan a conseguirlo.*

A menudo por la propia naturaleza de las creencias, subjetiva y subconsciente la realidad es otra muy distinta a lo que entiende la persona en su mapa mental.

Centrándome en los términos de necesidad y orientación, la creencia estaría para mi ligada íntimamente al sentido de supervivencia, necesitamos encajar, sentir que formamos parte de un algo e interiorizamos creencias que nos ayudan a hacerlo. Catalogar da sentido a la mente egoica e impide su muerte social y existencial.

Muchas de estas creencias habitan en nuestro subconsciente y se van conformando con sucesos y vivencias que vivimos en su día como traumáticas y con afán de protección de nuestro propio equilibrio mental hemos sumergido en algún sótano de nuestra consciencia.

Como veremos más adelante, reconocer su existencia, el cómo y porqué las necesitamos contribuye a sanar a la persona, a crecer y a un mayor conocimiento de nuestras motivaciones últimas. En este sentido creencias y sombras están íntimamente relacionados: la sombra sería todo aquello que durante el proceso de crecimiento vamos seleccionando como aspectos de nuestra personalidad que rechazamos teniendo como referencia el comportamiento o palabras que nuestros educadores y padres nos hacen llegar cuando decimos o hacemos algo que para ellos está fuera de lugar conforme a sus propias creencias. Vamos así ocultando y reprimiendo en nuestro inconsciente aquellos rasgos negativos y emociones inaceptables que nos provocan dolor y vergüenza al ser rechazados. Por temor a este mismo rechazo vamos creando una máscara social, personajes de menos o mayor relevancia, que nos distancia de lo que realmente somos. A la sombra pertenece el odio, la ira, celos y envidias, la lujuria, las conductas adictivas y agresivas, las ideas de suicidio etc. Ese personaje se dota de unas creencias que le ayudan a sobrevivir.



CREENCIAS Y PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

"Todo lo que contemplas si bien parece Fuera, está dentro".

Neville

Volviendo a las creencias, nuestra mente elabora una realidad subjetiva, proceso que puede convertir nuestra propia vida en una fuente de esperanza y alternativas o en una fuente de sufrimiento y autodestrucción.

Es normal que esto ocurra así ya que a través de nuestro sistema de creencias y valores damos significado y coherencia a nuestro modelo del mundo, al que estamos profundamente vinculados y damos un cierto orden a lo que experimentamos adaptándonos.

Cuestionar una de nuestras creencias puede desestabilizar todo el sistema al afectar a aquellas otras que se derivan o están relacionadas con ella. Esta es la razón por la que somos tremendamente reacios, en muchas ocasiones, a modificar alguna de nuestras creencias. Nos da miedo perdernos, no saber quiénes somos.

De hecho una de las ideas que rondaban mi cabeza cuando inicie el proceso de autoobservación era ¿ahora quién voy a ser? Sentía desconcierto, desorientación y mucho miedo. No sabía cómo me iba manejar en el mundo, sólo que muchas cosas cambiarían.

Todo aquello que me había servido de referencia se cuestionaba y me sentía como un barco a la deriva pero pronto descubres que ese "vaciado" poco a poco se va llenando de ideas, sentimientos maravillosos que se instalan allí donde el lugar va quedando desocupado...

"Han sido muchos años con el mismo timón y el mismo mapa y es normal que cualquier capitán se sienta desorientado sin saber hacia dónde dirigir su barco..."

Soraya Founty

Además las creencias son asignaciones de significado o de causa, que nos son útiles para la organización de nuestra percepción y explicar acontecimientos del pasado, del presente y

prever los del futuro. En este sentido su función da cuerpo y significado a los actos, pone en marcha capacidades y conductas

Todo esto va mucho más allá, sucede también que las creencias se forman y se refuerzan a partir de ideas que confirmamos o creemos confirmar a través de nuestras experiencias personales.

Las creencias así se convierten en una fuerza muy poderosa dentro de nuestra conducta. Su carácter, en muchos casos, subconsciente la hace para mí aún más peligrosa, afectando incluso al modo en como percibimos a lo demás, las cosas, las situaciones incluso a nosotros mismos y al modo que tenemos de relacionarnos con todo ello, surgiendo conductas autodestructivas, agresivas y de rechazo hacia el otro o lo que es peor aún hacia uno mismo.

Pero no todas las creencias son negativas, algunas nos sirven como recursos, sin embargo muchas de ellas nos limitan a diversos niveles: nuestras creencias pueden moldear, influir e incluso determinar nuestro grado de inteligencia, nuestra salud, nuestra creatividad, la manera en que nos relacionamos e incluso nuestro grado de felicidad y de éxito.

Son ideas que en un momento determinado llegaron a nosotros y creímos que eran ciertas, como algo tan evidente como que el sol sale todas las mañanas al despuntar el alba.

Las creencias se formaron y se van formando, ocupando un espacio, una energía, se materializan. Emanan de lo que nos han dicho, de lo que hemos vivido, son maneras que nosotros creemos tener y ser, Aún así hay posibilidad con un trabajo minucioso, paciente etc. de ir dando luz poco a poco a todas ellas, a través de una atención y autoobservación sostenida.



EL PODER LIMITANTE DE LAS CREENCIAS

“La mayor parte de las alteraciones humanas esconden algún tipo de exigencias”

Albert Ellis

¿Qué ocurre cuando esta creencia es limitante, negativa o autodestructiva?

Las creencias son una fuerza muy poderosa dentro de nuestra conducta. Es bien sabido que si creemos realmente que no puedo hacer algo, no lo haré, y si creo que está dentro de mis posibilidades podré hacerlo, y nada nos convencerá de lo contrario, de hecho cuando una creencia se instala en nosotros de forma sólida y consistente, nuestra mente elimina o no tiene en cuenta las experiencias que no casan con ella.

Según la teoría racional emotiva de **Albert Ellis** podemos distinguir entre dos tipos de creencias: creencias racionales y creencias irracionales. Las primeras (potenciadoras) nos ayudan y potencian la confianza en nosotros mismos y en nuestras capacidades, permitiéndonos afrontar con éxito situaciones complejas.

Las segundas (limitantes) nos restan energía y nos inhabilitan para afrontar determinadas situaciones.

IRRACIONALES

Absolutas: Todo o nada, blanco o negro
Se expresa en términos de **“Tengo que”, “Debo”, “Debería”, “Estoy obligado a”,** etc.
Provocan emociones que interfieren en la persecución y obtención de metas (depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo, etc)

Ignora lo positivo, exagera lo negativo y generaliza

RACIONALES

Relativas: Permite posturas intermedias
Se expresa en términos de preferencias: **“me gustaría”, “quisiera”**
No impiden la persecución y obtención de objetivos

Para Ellis emociones, pensamientos y comportamientos (hábitos de vida) se influyen entre sí. Esto quiere decir que si hemos adquirido ciertos hábitos lo normal es que estemos convencidos de que nuestros pensamientos son adecuados y nuestras emociones estén de acuerdo, sintiéndonos bien por ello.

Por ejemplo si un niño/a está habituado a que en su familia se hable gritando (conducta); cuando ese niño/a crezca, es probable que piense que gritar es normal (pensamientos) y no se sienta mal por ello (emociones).

Para Ellis la clave está en centrar nuestra atención en los pensamientos como modo de influir en el cambio del resto de componentes (emociones y conductas). Veremos en el próximo capítulo cómo podemos hacerlo.

Si siembras un pensamiento, cosecharás una acción;

Si siembra una acción, cosecharás un hábito;

Si siembras un hábito, cosecharás un carácter;

Si siembras un carácter, cosecharás un destino

El tibetano

Por ello es importante conocer nuestras creencias. Yo creo algo con respecto a lo que oigo, veo, vivo y hago. Yo puedo decir las mismas palabras a muchas personas, y cada una de ellas entender cosas muy diversas, porque cada uno tenemos creencias distintas.

El psicólogo identificó las ideas irracionales más frecuentes:

1. El ser humano adulto necesita en extremis ser amado y aceptado por cada persona significativa de su entorno.
2. Soy una persona válida si soy muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa que me proponga.
3. Las personas que no actúan como *deberían* son malas y deberían ser castigadas.
4. Es terrible que las cosas no funcionen como a mí me gustaría.
5. La gente no puede controlar sus emociones y las cosas que suceden están causada por circunstancias externas, a ella se debe mi malestar y desgracia.
6. Si algo es (o puede ser) peligroso, debo sentirme terriblemente inquieto/a por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra, para estar preparado/a.
7. Viviré más tranquilo/a si evito las dificultades en vez de hacerles frente.
8. Debo depender de los demás y necesito a alguien más fuerte que yo en quién poder confiar.
9. Lo ocurrido en el pasado seguirá afectándome siempre.
10. Hay que preocuparse por los problemas de los demás.
11. Hay una solución perfecta para cada problema.
12. La felicidad humana puede lograrse no haciendo nada, inactividad e inercia ...

Ellis las redujo a tres ideas irracionales básicas, exigencias absolutistas o necesidades perturbadoras en forma de “deberías”, “tengo que”, etc. con respecto a:

- **Uno/a mismo/a** (“tengo que hacer las cosas bien siempre, y así ser querido/a por los demás”)
- **Otras personas** (“las personas deben estimarme y siempre ser agradables conmigo. Me lo merezco”)
- **La vida** (“las personas consiguen lo que se proponen, siempre y cuando trabajen para ello. Quien no consigue todo lo que se proponga es porque no se esforzó”).

Ahora veamos porque estás ideas son irracionales y sus correspondientes alternativas racionales:

- Necesidad de ser amado y aceptados por todos:

Se trata de una meta inalcanzable. Gastaremos una enorme cantidad de esfuerzo y energía, renunciando en ocasiones a nuestros propios principios y necesidades para lograr la aprobación de otro. Corremos el riesgo de caer en el servilismo.

Además la incertidumbre de no conseguir la aprobación de los demás generaría un comportamiento molesto e inseguro con el cual conseguiríamos precisamente el efecto contrario, que perdieran el interés por nosotros.

*El que lo fuerza lo estropea
El que lo agarra lo pierde
Lao Tse*

Es normal tener deseos de sentirse valorado, necesitar amor, lo irracional es la necesidad excesiva y generalizada. Centrarnos en buscar más la aprobación por nuestros hechos, actividades y comportamientos que “por nosotros mismos” sería mucho más saludable.

Es normal que nos sintamos frustrados cuando esperamos que nos valoren y gustar pero para nada es algo horroroso y catastrófico

Se trata de sustituir la pregunta de ¿qué le gustaría más a los demás que hiciera ? por esta otra ¿ qué quiero hacer yo en mi vida ?

Para conseguir el amor del otro la mejor forma es darlo:

*El amor es la pasión por la dicha del otro
Cyrano de Beregerac*

- Ser muy competentes y capaces de lograr cualquier cosa para sentirse valioso/a:

No existe ser humano capaz de ser totalmente competente en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos. Es positivo intentar tener éxito pero exigirse tenerlo no, exigirse más de la cuenta además genera estrés y enfermedades psicosomáticas.

Además desde esa actitud siempre tendremos la sensación de estar compitiendo y de estar en inferioridad de condiciones con respecto al otro. Al querer ser superior a los demás entramos en conflicto, lo cual nos distrae de la verdadera felicidad y paz interior.

Nos enfrentamos también al miedo al fracaso y a cometer errores, con lo cual podemos caer bajo las redes de las profecías autocumplidas generando verdadero fracaso, nos desviamos de la idea de que toda experiencia conlleva un aprendizaje significativo para el ser humano.

Las actitudes más positivas serían:

- Atención al disfrute del proceso más que del resultado.
 - Plantearse a menudo porque actuamos como lo hacemos, si es por nosotros mismos o por agradar a otros.
 - Aceptando que antes de tener éxito es necesario experimentar incluso con el propio fracaso, practicar y practicar.
 - Al miedo se vence abrazándolo, forzarnos a hacer justamente aquello que nos das miedo porque tememos fracasar.
 - Aceptar el hecho de que los seres humanos no somos perfectos.
- Ciertos actos son feos o perversos, por lo que los demás deben rechazar a las personas que los cometen y castigarlas.

Esta creencia no tiene en cuenta que las personas a veces actuamos bajo la influencia de automatismos incluso inconscientes sin una maldad consciente, más

que personas malas hay personas ignorantes o perturbadas que no se dan cuenta de las consecuencias de sus actos para los demás y para sí mismas.

Castigar y culpabilizar como demuestra la experiencia sólo conduce a que la persona siga cometiéndolos, una actitud más tolerante y racional favorece más el cambio positivo.

El culpabilizarse uno y generar depresión, angustia o ansiedad, como el culpabilizar a los demás generando rabia y hostilidad, no conduce a otra cosa que al conflicto personal o social.



Cuando una mujer de cierta tribu de África sabe que está embarazada, se interna en la selva con otras mujeres y juntas rezan y meditan hasta que aparece la canción del niño. Saben que cada alma tiene su propia vibración que expresa su particularidad, unicidad y propósito.

Las mujeres entonan la canción y la cantan en voz alta. Luego retornan a la tribu y se la enseñan a todos los demás.

Cuando nace el niño, la comunidad se junta y le cantan su canción. Luego, cuando el niño

comienza su educación, el pueblo se junta y le canta su canción. Cuando se inicia como adulto, la gente se junta nuevamente y canta. Cuando llega el momento de su casamiento, la persona escucha su canción.

Finalmente, cuando el alma va a irse de este mundo, la familia y amigos se acercan a su cama e igual que para su nacimiento, le cantan su canción para acompañarlo en la transición. En esta tribu de África hay otra ocasión en la cual los pobladores cantan la canción. Si en algún momento durante su vida la persona comete un crimen o un acto social aberrante, se lo lleva al centro del poblado y la gente de la comunidad forma un círculo a su alrededor. Entonces le cantan su canción.

La tribu reconoce que la corrección para las conductas antisociales no es el castigo; es el amor y el recuerdo de su verdadera identidad. Cuando reconocemos nuestra propia canción ya no tenemos deseos ni necesidad de hacer nada que pudiera dañar a otros. Tus amigos conocen tu canción y te la cantan cuando la olvidaste. Aquellos que te aman no pueden ser engañados por los errores que cometes o las oscuras imágenes que muestras a los demás.

Ellos recuerdan tu belleza cuando te sientes feo; tu totalidad cuando estás quebrado; tu inocencia cuando te sientes culpable y tu propósito cuando estás confundido. No necesito una garantía firmada para saber que la sangre de mis venas es de la tierra y sopla mi alma como el viento, refresca mi corazón como la lluvia y limpia mi mente como el humo del fuego sagrado.

Tolba Phanem - mujer, poeta africana.

Actitudes positivas serían:

Evitar criticar a los demás o culparlos por sus fallos sino comprender que estos son come-tidos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional.

Cuando alguien nos culpe la actitud más sana será preguntarnos si realmente lo hicimos mal e intentar mejorar nuestra conducta siendo y agradeciendo una mayor consciencia. Si por el contrario consideramos injusto ese juicio basta con comprender que la crítica es un problema del otro, que actúa así por defenderse o por perturbación.

En conclusión comprender que mis errores como los de los demás son el resultado de la ignorancia o de la perturbación emocional.

Si pudiéramos leer la vida secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de cada uno, las suficientes penas y sufrimientos como para desarmar cualquier hostilidad.

Anónimo

- La idea de que es horrible cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran.

Los hechos son neutros, somos nosotros los que les damos un significado, de hecho no hay razón para pensar que las cosas deberían ser diferentes. Cuando las cosas no salen, es normal luchar para conseguirlas, pero si no está en nuestras manos la mejor opción es aceptar que las cosas son tal y como son.

Si nos sentimos frustrados y muy desdichados al no conseguir algo sólo nos estamos identificando en exceso con nuestro deseo considerándolo como una necesidad fundamental. Hay que tratar de reflexionar sobre si realmente las circunstancias son realmente negativas o exageramos sus características frustrantes

Vigilar nuestras propias expresiones que dan un sentido catastrófico a los sucesos: ¡Es terrible, Dios mío! no puedo soportarlo, y sustituirlos por otros más realistas y racionales, "Podré superarlo" etc....

- Las crisis es siempre una oportunidad de aprender y crecer.

La desgracia humana tiene su origen en fuentes externas, y la gente no puedo controlar sus penas y turbaciones.

Es posible cambiar las emociones, son nuestras valoraciones e interpretaciones las que nos afectan.

Esta idea es irracional porque siempre estamos valorando e interpretando, por ejemplo la siguiente expresión es errónea: "*me duele que no me hagan caso*". Lo que me duele es que yo me lo diga dándole un valor de terrible o insoportable.

Es totalmente factible poder cambiar las emociones negativas aunque la mayoría de la gente piensa que no, cuando experimentamos esa emoción dolorosa es conveniente recordar que somos los creadores y que si tenemos el poder de originarla también podemos erradicarla.

La clave está en la atención, en la autoobservación, cuando observamos objetivamente nuestras emociones dolorosas descubrimos los pensamientos y las frases ilógicas que están asociadas a esa emoción, en un estadio posterior a ese darse cuenta podemos generar nuevas verbalizaciones que cambien y transformen esas emociones autodestructivas influyendo sobre nuestro pensamiento.

- Tenemos que sentirnos inquietos y asustados de las cosas que son o pueden ser peligrosas o temibles y hemos de pensar constantemente en la posibilidad de que todo eso que imaginamos o presentimos ocurra.

Esta creencia no es más que un obstáculo porque si realmente un asunto es peligroso generamos un nivel de nerviosismo tal que no podemos ver realmente la magnitud del problema a solucionar y enfrentarnos con eficacia al mismo. Además es un hecho probado que preocuparse mucho de que algo suceda no solo no evita que ocurra sino que suele contribuir a que aparezca. Cuando han de venir acontecimientos inevitables como la enfermedad o la muerte de nada sirve el preocuparse anticipadamente por ellos.

La mayoría de los hechos temidos y peligrosos (como las enfermedades) son mucho menos catastróficos cuando ocurren de verdad, pero la ansiedad o el miedo de que ocurran sí constituyen algo incluso más doloroso que la propia situación temida.

Es nuestro diálogo interno, la manera en cómo nos hablamos a nosotros mismos es la causante de las preocupaciones y no los peligros externos.; los miedos no nos ayudan a evitar los peligros, sino más bien precipitan los acontecimientos.

Además el mayor miedo que tenemos la persona, lo que los demás piensen de mí sirve de base al resto de miedos. Sería interesante en este sentido de vez en cuando hacer las cosas que más miedo nos dan para demostrarnos a nosotros mismos que no son tan terribles ese miedo, enfrentándose una y otra vez hasta que ya no lo temamos.

- Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida

Muchos hemos abandonado o por lo menos hemos estado tentados de abandonar determinadas actividades por desagradables con las consiguientes consecuencias negativas.

Durante este proceso donde nos encontramos decidiendo si lo hacemos o no perdemos mucha energía y conlleva incluso más sufrimiento que el hacer la actividad en sí. Es precisamente enfrentándonos a actividades que nos desagradan como aprendemos a confiar más en nosotros mismos. Si por el contrario las evitamos aumentará el grado de inseguridad y desconfianza personal.

Lo realmente saludable y lo que alimenta la felicidad es tener una vida donde nos comprometamos en un objetivo difícil y a largo plazo. El camino pasa por esforzarse en realizar las cosas desagradables que sea necesario hacer y terminarlás lo más pronto posible. Realmente dejamos de hacer ciertas cosas no por indolencia sino como resultado de creencias irracionales por descubrir y modificar. No se trata de imponerse una autodisciplina rígida ni exagerada pero sí planificar las actividades y objetivos de un modo razonable, estableciendo metas a corto, medio y largo plazo. Un individuo racional acepta la vida con lo que ésta conlleva de dificultades, el descansar o evitar los problemas sólo sirve para agradarlos.

- Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar

Se trata de una creencia irracional porque si bien es cierto que un cierto grado de dependencia de los demás es normal no hemos de llegar al punto de que los demás elijan o piensen por nosotros. A mayor dependencia menor margen de elección; actuamos entonces para agradar al otro y perdemos la posibilidad de ser nosotros mismos. Todo ello conlleva menos oportunidades para aprender, generando más dependencia, inseguridad y pérdida de autoestima. Cuando se depende de los demás se queda uno a merced de ellos, y esto implica que la vida toma un cariz incontrolable ya que los demás pueden desaparecer o morir.

Aceptar que cada persona tiene su propia trayectoria y es capaz de tomar sus propias decisiones. Comprender que no es terrible el fracaso en la consecución de los objetivos, y que los fracasos no tienen que ver con la valía como ser humano.

Es positivo aceptar la ayuda de los demás cuando es necesaria.

- Mi historia pasada determina mi conducta actual. Algo que me ocurrió y me conmocionó debe seguir afectándome indefinidamente.

Nadie nos obliga a seguir sufriendo los excesos y condicionamientos de otros.

Curiosamente cuanto más influenciado estemos por el pasado más se utilizan soluciones utilizadas entonces que hoy resultan ineficaces, con lo cual se pierde la oportunidad de encontrar otras más actuales y más útiles.

Algo que sucede con relativa frecuencia es que utilizamos el pasado para evitar enfrentarnos a los cambios del presente y evitar realizar el esfuerzo que tenemos que hacer para salir de esa problemática en la que nos encontramos. Responsabilizamos así a nuestro pasado de nuestra inercia y falta de cambio y decimos "por mi pasado me resulta imposible cambiar".

El hecho es que el pasado es importante y sabemos que influye en nuestro presente, pero también sabemos que nuestro presente es el pasado del mañana y que si nos esforzamos en transformarlo podemos conseguir que el mañana sea diferente. En lugar de realizar los mismos comportamientos del pasado de forma automática, deberá parar y desafiar esos comportamientos tanto verbal como activamente.

- Hay que sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás

Nuestro enfado no proviene de la conducta del otro sino de nuestro propio diálogo interno de lo que nos decimos a nosotros mismos. Nosotros no tenemos la capacidad ni el poder de cambiar a los demás por mucho que nos disguste la conducta del otro, lo cierto es que pagamos un alto precio con nuestra perturbación. Con frecuencia utilizamos la excusa sutil de involucrarnos en los problemas de otros para no afrontar nuestros propios problemas. Lo saludable sería involucrarnos sólo cuando nos preocupen lo suficiente, cuando pensemos que podemos ayudar a cambiar o que nuestra ayuda puede ser útil realmente. Cuando aquellos que nos preocupan estén actuando erróneamente, no debemos preocuparnos por sus comportamientos

y sí hacerles ver de forma tranquila y objetiva sus errores. Si no podemos eliminar la conducta autodestructiva de otros debemos, al menos, no estar enfadados con nosotros mismos por no conseguirlo y renunciar a la ideas de mejorar esa situación.

- Hay un solución precisa y perfecta para los problemas humanos y si no se encuentra hay peligro inminente de catástrofe

No existe ni seguridad, ni perfección ni verdad absoluta en el mundo. La búsqueda de seguridad sólo genera ansiedad y expectativas falsas.

Los desastres que la gente imagina que le sobrevendrán si no consiguen una solución correcta a sus problemas no tienen una existencia objetiva, sino que son desastres creados en su mente que, en la medida en que se los crean, les ocurrirá algo catastrófico (como un intenso estado de pánico o desesperanza). El perfeccionismo induce a resolver los problemas de forma mucho menos "PERFECTA" que si no se fuera perfeccionista.

Un persona racional no se dice a sí mismo que debe conocer la realidad totalmente, o tiene que controlarla, o deben existir soluciones perfectas a todos los problemas. Cuando se enfrenta a un problema, una persona racional pensará en varias soluciones posibles a elegir, y elegirá la más factible y no la "PERFECTA", sabiendo que todo tiene sus ventajas e inconvenientes. Deberá buscar entre las opciones extremas (blanco o negro) los puntos intermedios y moderados (grises).

Errar es de humanos, pero nuestros actos no tienen nada que ver con el valor como ser humano que tenemos. Sólo aprendemos al realizar intentos y equivocarnos, el camino pasa por experimentar una y otra vez hasta dar solución a nuestros problemas.

Este tipo de creencias que hemos descrito suelen conducir a afirmaciones de tres tipos a través de las cuales podemos fácilmente identificarlas:

- "Es horrible"
- "No puedo soportarlo"
- "Soy un imbécil por haber hecho esto"

En conclusión las creencias limitantes se mantienen porque tienen una serie de beneficios, los falsos beneficios de las creencias limitantes son:

- Dan sensación de seguridad.
- Restan responsabilidad sobre tu vida.
- Exigen menos esfuerzo personal.
- Generan menos riesgo al vivir la vida.
- No tenemos que reconocer nuestra grandeza.
- Nos permite dejar la responsabilidad de nuestra vida en manos de otros.



LA SOMBRA

*"El paraíso acostumbra a presentárenos como tal
Cuando ya hemos sido expulsados de él"*

Herman Hesse

Antes de entrar en materia me gustaría agradecer profundamente a mi compañero de viaje y amigo Alby, su compañía y apoyo durante estos meses de buceo ininterrumpido y tránsito por un camino arduo, agradecerle también su entrega y paciencia en su papel como espejo de mi alma y de mis sombras. Agradecer al universo este maravilloso proceso vivido conjuntamente, cada cual en su proceso individual e

irrepetible, proceso en el que dos almas despiertan a una misma realidad tímidamente, la realidad del ser más allá del personaje.

Aprovecho para decir algo que he podido experimentar, el camino en pareja es uno de los mejores caminos para sondear y poder comprender y abrazar aquello llamado sombra. Recorriendo juntos las diversas formas que toma mi sombra y la bajada a las tinieblas, visitando sus rincones más temidos hasta encontrar el camino de salida.

La persona que decidí y elegí, Alby, está siendo mi gran maestro espiritual. Es la persona que mejor saca a la luz todas mis sombras, todas aquellas cosas que se encuentran ocultas en mi y que puedo mejorar. Os invito a bucear en todo aquello que no os gusta de vuestra pareja o de vuestra familia directa y en vez de quedarnos con su actitud y las cosas que nos han hecho, tratéis de encontrar en ellos un reflejo de vosotros mismos. Tratemos de encontrar la realidad de lo que no nos gusta ver y que se encuentra en esa persona.

Tus sombras son mis sombras y mis sombras son tus sombras...

*"El que quiere vivir el placer sin el dolor, y el orden sin el desorden,
no entiende las leyes del cielo y de la tierra"*

Chuang Tse

Todos tenemos una máscara con las que nos relacionamos con el mundo, bajo ella sumergida y oculta podemos encontrar todo tipo de emociones y conductas negativas, los celos, la envidia, la mentira, el resentimiento, la lujuria, el orgullo, la rabia y las tendencias asesinas o suicidas. Es lo que en Psicología se denomina **sombra personal**. Se trata de un territorio inexplorado y esquivo a la luz de la consciencia. Encontrarnos con ella sólo es posible confrontándonos con nosotros mismos con todo lo que ello implica. Encontrarnos con el Mr. Hyde con el que soñó **Robert Louis Stevenson** y que a todos nos atormenta, esa parte de la personalidad que casi sin darnos cuenta ejerce una influencia importante sobre nuestra vida hasta al punto de sorprendernos cuando logramos iluminar algún aspecto de ella. "La persona que crees ser es sólo una parte de tu ser total. Cuando te alejas demasiado de la persona que estás destinado a ser, una figura se forma en tu inconsciente: tu sombra. Es una personificación de todos los rasgos que te has negado a ti mismo, ya sea porque nunca los has desarrollado o porque los has analizado con detenimiento y no te han gustado" Dr. Robin Robertson.



Alguien pregunta sobre la apariencia de Hyde, y le contestan:

"No es fácil hacer su descripción. Hay algo anormal en su aspecto, algo desagradable, sinceramente detestable. Nunca vi un hombre que me provocara tal aversión, y no logro saber por qué. Debe tener algo defectuoso; provoca una fuerte sensación de deformidad, pero no sabría determinar exactamente qué". Y la descripción que hace Utterson al conocerlo personalmente es de la misma especie: "El señor Hyde era pálido y diminuto; daba la impresión de una

deformidad que no residía en nada concreto, desagradaba su sonrisa; se había conducido con el talante del rufián, que alterna timidez y osadía (...) Debe haber algo más, -se decía el perplejo caballero-. No se qué, pero hay algo más. ¡Dios me valga! Ese hombre apenas parecía humano. Casi estoy por decir que es un hombre de las cavernas... ". Utterson, al igual que Jekyll, representaba lo mejor de la civilización: virtud, respetabilidad, El personaje socialmente aceptado Desde esta perspectiva, el lado oscuro será la personificación misma del mal. La Sombra, como producto del inconsciente, difícilmente puede ser muy precisa. Ninguna sombra tiene los bordes definidos, un halo de misterio y vaporosidad las embarga, es un "no se qué" perceptible pero no definible.

Encontramos otras alusiones a la sombra en la transformación mítica del hombre lobo o en la vieja historia del doctor y el monstruo: el increíble Hulk.

La sombra es fácilmente perceptible en los sueños, en las imágenes mentales, en las creaciones de todo tipo, a través de la intuición, en las obras de arte, experiencias que trascienden la realidad concreta, en los actos fallidos, en los lapsus de memoria, sobretodo en los síntomas neuróticos tenemos manifestaciones de esa parte del psiquismo humano.

Según **C.G.Jung** la sombra, estaría formada por el conjunto de las frustraciones, experiencias vergonzosas, dolorosas, temores, inseguridades, rencor, agresividad que se alojan en lo inconsciente del ser humano.

La sombra está formada por todo lo negativo de la personalidad del yo, el cual no suele estar en condiciones de asumir a nivel consciente la carga emocional de todo lo reprimido actuando en consecuencia como freno motor de nuestra auténtica forma de ser y de sentir.

La sombra aglutina de un modo oscuro, oculto y muchas veces vergonzoso todos los sentimientos, imágenes, símbolos, experiencias negativas tanto individuales como colectivas.

La maldad, el egoísmo, la envidia, el ansia de dominio, de poder, la avidez por el dinero, los celos, la avaricia, la cursilería, holgazanería, presuntuosidad, indolencia, negligencia, la manipulación, la cobardía y muchos de nuestros miedos, emociones y sentimientos que no resultan fáciles de reconocer como componentes de nuestra personalidad.

La sombra es detectada de modo sutil por nuestro consciente cuando llegamos a tener conflictos con los demás, nos manifestamos de modo agresivo, presentamos sentimientos de culpa, muestras de egoísmo y hasta depresión que no podemos explicar, lo que produce todo esto es un desajuste entre la imagen que tenemos de nosotros mismos y nuestras emociones, sentimientos y conducta.

Esta imagen que nos incomoda tampoco conecta con la imagen social que los demás tienen de nosotros.

Todo lo que rechazamos de una persona es porque no lo aceptamos en nosotros mismos y lo proyectamos en los otros. Desconocemos que todos los sentimientos de odio, rechazo, aversión que alguien te produce tiene que ver con algo de ti mismo que no aceptas, tu propia sombra. Según **Jung** proyectamos las características que no estamos en condición de asumir en nosotros mismos.

Vemos reflejados nuestros propios defectos, limitaciones en las actitudes negativas que adoptamos hacia los que nos rodean.

La sombra opera a varios niveles impidiéndonos relacionarnos con los vecinos, los amigos, personas de otra raza, con extranjeros, con grupos, familias, organizaciones etc. través de **prejuicios y críticas exacerbadas**: la mente no termina de ser integrada y aflora de ese modo, agotando al sujeto y afectando de forma lamentable las relaciones humanas en un despliegue innecesario de un inmenso potencial de energía que podría ser bien canalizada transformándola en creatividad.

Aceptando nuestras propias limitaciones se activa el potencial de desarrollo que antes no fluía dando paso a una manifestación total en todos los niveles de la vida de la persona.

"Entrar en la oscuridad con una luz sólo nos permite conocer la luz."

Para conocer la oscuridad hay que ir a oscuras. Ve sin ver y descubre que la oscuridad también tiene flores y canta y puede ser hollada por pies oscuros y por oscuras alas."

Wendell Berry



*Desciendo lentamente a los infiernos relatados por **Dante**, allí me espera Hades, siento el aliento oscuro de mi propia sombra (oscuridad), arriba todo es luz, apariencia, el personaje perfectamente elaborado, aquí, abajo, frío; mi incapacidad, mi temor al juicio, la autoexigencia, mis necesidades más enfermizas de ser aceptada y reconocida, mi victimismo, mi propio drama. Avanzo con sigilo, miedo, silencio, fragilidad, sobre mí la luz, en el otro extremo la sombra. Hades me rapta vibro ante la mirada crítica, contraída de mí ser, sin embargo la reconozco ha sido mi compañera inseparable, doliente, esquiva: Ese evasivo espectro del que no puedo escapar pero que se oculta de mí, mi propia imagen oscura. En un primer momento el miedo, rechazo esa oscuridad que me envuelve, duele el encuentro con lo desconocido. Mis referentes externos dejan de serme útiles, reacciono a través de mecanismos incomprensibles, no entiendo nada aparece el ahogo,.. El impulso a volver, las ganas de salir y no hay retorno, tengo que parir mi*

nuevo ser...no puedo volver atrás el canal del parto es demasiado estrecho para que ahora pueda caber por él. ¿Quién soy? Vivo el vacío, Me siento atraída pero me produce un profundo miedo, me enfrento a la muerte, por momentos quiero detenerme, frenar, me permito el aliento, pasan los días y recobro el aire para volver a sentir esa asfixia que impregna mi existencia nuevamente. La confianza y la paciencia me guían es lo único que en esos momentos me sirve de apoyo para no caer en el vacío. Confianza en la perfección de lo vivido pese a la dureza del tramo del camino. Duele, ahoga, dilata...Día a día voy rindiéndome a lo oscuro de lo encontrado, integrando cada nota de esta pieza perfectamente compuesta para el deleite del alma. Me encuentro con todos mis personajes, con un conocimiento cuasi perfecto de mi propia obra, les agradezco su baile que durante años me sirvió de bastón, saludo con un intenso abrazo que integra todas las partes de mi yo... (Soraya Founty)

“La sombra personal se desarrolla en todos nosotros de manera natural durante la infancia. Cuando nos identificamos con determinados rasgos ideales de nuestra personalidad -como la buena educación y la generosidad, por ejemplo, cualidades que, por otra parte, son reforzadas sistemáticamente por el entorno que nos rodea- vamos configurando lo que **W. Brugh Joy** llama el Yo de las Resoluciones de Año Nuevo.

No obstante, al mismo tiempo, vamos desterrando también a la sombra aquellas otras cualidades que no se adecuan a nuestra imagen ideal -como la grosería y el egoísmo, por ejemplo -. De esta manera, el ego y la sombra se van edificando simultáneamente, alimentándose, por así decirlo, de la misma experiencia vital determinan lo que está permitido y lo que no lo está. Los padres, los parientes, los maestros, los amigos y los sacerdotes constituyen un entorno complejo en el que aprendemos lo que es una conducta amable, adecuada y moral y lo que es un comportamiento despreciable, y pecador.

La sombra opera como un sistema psíquico autónomo que perfila lo que es el Yo y lo que no lo es. Cada cultura -e incluso cada familia - demarca de manera diferente lo que corresponde al

Ego y lo que corresponde a la sombra. Algunas, por ejemplo, permiten la expresión de la ira y la agresividad mientras que la mayoría, por el contrario, no lo hacen así; unas reconocen la sexualidad, la vulnerabilidad y las emociones intensas y otras no; unas, en fin, consienten la ambición por el dinero, la expresión artística y o el desarrollo intelectual mientras que otras, en cambio, apenas si las toleran.

En cualquiera de los casos, t los sentimientos y capacidades rechazados por el ego y desterrados a la sombra alimentan el poder oculto del lado oscuro de la naturaleza humana. No todos ellos, sin embargo, son rasgos negativos. Según la analista junguiana **Liliane Frey-Rohn**, este misterioso tesoro encierra tanto facetas infantiles, apegos emocionales y síntomas neuróticos como aptitudes y talentos que no hemos llegado a desarrollar. Así, en sus mismas palabras, la sombra “permanece conectada con las profundidades olvidadas del alma, con la vida y la vitalidad; ahí puede establecerse contacto con lo superior, lo creativo y lo universalmente humano”.

Extraído de “Encuentro con la Sombra”. Connie Zweig y Jeremiah Abrams



DETECTANDO NUESTRA SOMBRA

“...Mientras creamos que todos los males residen en el exterior, nuestra nave (como la del capitán Ahab de Moby-Dick) se verá amenazada por la fatalidad. Cuando, por el contrario, nos percatemos de que la capacidad de hacer el mal también mora en nuestro interior, podremos hacer las paces con nuestra sombra y nuestro barco podrá, por fin, navegar a salvo de las adversidades...”

Alejandro Cussianovich

La sombra vive reprimida pero siempre encuentra un modo de colarse en la relación con nuestros semejantes, en los actos fallidos, olvidos, sueños, nuestras capacidades imaginativas, creativas e incluso humorísticas. Según **John Sanford** la sombra es la que se ríe y se divierte. Por lo cual lo más probable es que quienes carezcan de sentido del humor tengan una sombra muy reprimida. Expresamos así nuestras emociones más bajas y reprimidas de un modo sutil en la mayoría de las ocasiones.

Para la psicoanalista **MollyTuby**, la sombra puede reconocerse en diferentes manifestaciones de la vida cotidiana:

- En los sentimientos exagerados respecto de los demás. (“¡No puedo creer que se comporte de ese modo tan egoísta!”, “¡No comprendo cómo puede llevar esa ropa!”)

- En el feedback negativo de quienes nos sirven de espejo. ("Nunca me escuchas, no te importo")
- En aquellas relaciones en las que provocamos de forma continuada el mismo efecto perturbador sobre diferentes personas ("No podemos creer que hayas mentido, no lo esperábamos de ti.")
- En las acciones impulsiva e inadvertidas. ("No quería decir eso.")
- Cuando nos sentimos humillados ("Me avergüenza su modo de tratarme.")
- En los enfados exagerados cuando los demás se equivocan ("¡Nunca hace las cosas a su debido tiempo!", "Siempre se deja engañar por todo el mundo.")
- Cuando sentimos cólera, ira o vergüenza y descubrimos que nuestra conducta está fuera de lugar.

Pero siempre regresa a su guarida porque descubrirla puede constituir una amenaza terrible para nuestra propia imagen. Por ello con rapidez desechemos las fantasías asesinas, los pensamientos suicidas y los sentimientos de celos y envidia. Darles luz nos revelaría muchas cosas de nuestra propia oscuridad.



TRABAJANDO CON NUESTRA SOMBRA

La sombra forma parte de la condición humana, una condición que exige ser aceptada e integrada para crecer y expandirse; se hace cuasi imperativo desenmascarar aquellos aspectos destructivos que entorpecen y dificultan dicho desarrollo.

Al mismo tiempo mientras este proceso tiene lugar pueden ir aflorando capacidades y potencialidades dormidas que aún no han sido actualizadas y desarrolladas.

El camino como indica **R.D, Laing** pasaría por darnos cuenta de que no nos damos cuenta, superar esa negación abrirá el camino hacia el cambio. Lo interesante como he podido comprobar en mi propia vida es que ésta siempre te presenta oportunidades muy bien definidas para trabajar con algún aspecto de nuestra personalidad, sólo hay que estar atentos. Analizando lo que proyectamos hacia fuera en forma de pensamientos, sentimientos adversos, negativos y contradictorios, atentos a lo que los demás ven pero que nosotros desconocemos podemos ampliar el abanico de conocimiento sobre nosotros mismos, es por ello que una relación de pareja es el mejor caldo de cultivo para el ser ávido de conocimiento personal.

En ese sentido es importante que trabajemos los sentimientos encontrados que nos puede desatar alguien en nuestra vida, hijos, padres, compañeros, pareja, jefe etc., tenemos la gran oportunidad de que estos seres estén en nuestras vidas por la gran oportunidad que representan de poder profundizar en algún aspecto no trabajado o negado de nosotros mismos. Se trata de analizar los sentimientos generados en ti y despertados a través de esas personas con las que no concuerdas, ahí está la clave; Proyectar es ver en los demás partes nuestras no reconocidas y no aceptadas ni integradas en nosotros mismos.

"Percibir la sombra es como mirarse en un espejo que nos muestra los recovecos de nuestro inconsciente personal, y, por lo tanto, aceptar la sombra es aceptar el "ser inferior" que habita en nuestro interior".

Jung

"Cuando un individuo hace un intento para ver su sombra, se da cuenta (y a veces se avergüenza) de cualidades e impulsos que niega en sí mismo, pero que puede ver claramente en otras personas, cosas tales como egoísmo, pereza mental y sensiblería; fantasías, planes e intrigas irreales; negligencia y cobardía; apetito desordenado de dinero y posesiones..."



Mito de Perséfone

Perséfone es hija de Zeus y Deméter. Su tío Hades (hermano de Zeus y dios de los Infiernos), se enamoró de ella y un día la raptó. La joven se encontraba recogiendo flores, y en el momento en que va a tomar un lirio, la tierra se abre y por la grieta Hades la toma y se la lleva. De esta manera, Perséfone se convirtió en la diosa de los Infiernos. Aparentemente, el rapto se realizó con la cómplice ayuda de Zeus, pero en la ausencia de Deméter, por lo que ésta inició unos largos y tristes viajes en busca de su adorada hija, durante los cuales la tierra se volvió estéril. Al tiempo, Zeus se arrepintió y ordenó a Hades que devolviera a Perséfone, pero esto ya no era posible pues la muchacha había comido un grano de granada, mientras estuvo en el Infierno, no se sabe si por voluntad propia o tentada por Hades. El problema era que un bocado de cualquier producto del Tártaro implicaba quedar encadenado a él para siempre. Para suavizar la situación, Zeus dispuso que Perséfone pasara parte del año en los confines de la Tierra, junto a Hades, y la otra parte sobre la tierra con su madre, mientras Deméter prometiera cumplir su función germinadora y volviera al Olimpo. La leyenda cuenta que el origen de la primavera radica precisamente en este rapto, pues cuando Perséfone es llevada a los Infiernos, las flores se entristecieron y murieron, pero cuando regresa, las flores renacen por la alegría que les causa el retorno de la joven. Como la presencia de Perséfone en la tierra se vuelve cíclica, así el nacimiento de las flores también lo hace. Por otra parte, durante el tiempo en que Perséfone se mantiene alejada de su madre, Deméter y confinada en el Tártaro, o mundo subterráneo, como la esposa de Hades, la tierra se vuelve estéril y sobreviene la triste estación del invierno.

A través del mito de Perséfone podemos ver conjugadas las dos dimensiones del proceso de encuentro con el mundo de la sombra: Una, que revela las características y distintos aspectos de la bajada en la primer etapa del mito, cuando Perséfone es la doncella raptada, inocente y frágil (sin conciencia de sí misma) y el segundo aspecto que alude a Perséfone madura, en todo su poder, conocedora y reina del mundo subterráneo, además de guardiana y guía de otros viajeros (Dunn M., M.) Este mito representa el viaje que deberá hacer toda persona que quiere ir en busca de su sombra y acceder a las profundidades del ser. El viaje hacia la integración no es más que el proceso donde yo me doy cuenta de lo que proyecto y que esto no es más que el reflejo de mi mismo/a y de aquello que no logro aceptar de mí, lo que tanto detesto, deploro, ignoro por no soportar, hago las paces y supero esos sentimientos drenándolos hasta el punto de superarlos, aceptarlos, tolerarlos y perdonarlos, no se trata tanto de perdonar al otro sino más bien de un auto-perdón que dirige la mirada hacia esas debilidades que consideramos inaceptables e impedir así su proyección y el consiguiente efecto boomerang que tienen en nuestras vidas.

Al final a otro nivel de conciencia reconocemos que todos somos uno y que ese otro al que tanto detesto no es otra cosa que mi reflejo.

“No nos iluminamos al imaginar figuras de luz,
sino haciendo consciente nuestra oscuridad.”

C.G.Jung



EL CAMINO: PACIENCIA

EL BAMBÚ JAPONÉS (Relato sobre la Paciencia)

No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego constante.

También es obvio que quien cultiva la tierra no se para impaciente frente a la semilla sembrada,

halándola con el riesgo de echarla a perder, gritándole con todas sus fuerzas: ¡Crece, maldita seas!

Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes:

Siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente.

Durante los primeros meses no sucede nada apreciable.

En realidad no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que el cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un periodo de solo seis semanas... ¡¡¡ la planta crece más de 30 metros ¡¡¡

¿Tardó solo seis semanas en crecer? No, la verdad es que se tomó siete años y seis semanas en desarrollarse. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años.

Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas veces queremos encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo. Quizás por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados en corto plazo, abandonan súbitamente justo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta. Es tarea difícil convencer al impaciente que solo llegan al éxito aquel que se mantienen en forma perseverante y coherente, y saben esperar el momento adecuado. De igual manera es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creemos que nada está sucediendo. Y esto puede ser extremadamente frustrante.

En esos momentos (que todos tenemos), recordar el ciclo de maduración del bambú japonés, y aceptar que -en tanto no bajemos los brazos - ni abandonemos por no "ver" el resultado que esperábamos, sí está sucediendo algo dentro nuestro: estamos creciendo, madurando.

Quienes no se dan por vencidos, van gradual e imperceptiblemente creando los hábitos y el temple que les permitirá sostener el éxito cuando éste al fin se materialice. El triunfo no es más que un proceso que lleva tiempo y dedicación. Un proceso que exige aprender nuevos hábitos y nos obliga a descartar otros. Un proceso que exige cambios, acción y formidables dotes de paciencia. Tiempo... Cómo nos cuestan las esperas. Qué poco ejercitamos la paciencia en este mundo agitado en el que vivimos... Perdemos la fe cuando los resultados no se dan en el plazo que esperábamos, abandonamos nuestros sueños, nos generamos patologías que provienen de la ansiedad, del estrés...

¿Para qué?

Te propongo tratar de recuperar la perseverancia, la espera, la aceptación. Gobernar aquella toxina llamada impaciencia, misma que nos envenena el alma. Si no consigues lo que anhelas, no desesperes... quizá solo estés echando raíces...



EL CAMINO: LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL Y EL CRECIMIENTO DEL SER

“Un conflicto observado es un conflicto resuelto”.

Sri Nisargadatta

Me gusta como aborda la definición de psicología transpersonal la Wikipedia:

La Psicología Transpersonal trata del estudio de los potenciales más elevados de la humanidad y del reconocimiento, comprensión y actualización de los estados de conciencia unitivos, espirituales y trascendentes. (Lajoie y Shapiro, 1992: 91). El término transpersonal significa “más allá” o “a través” de lo personal, y se refiere a las experiencias, procesos y eventos que trascienden nuestra limitada sensación habitual de identidad y nos permiten experimentar una realidad mayor y más significativa. (Daniels, 2008: 29). A través de una metodología empírica esta área de la psicología ha ido aproximando el diálogo entre la práctica psicológica (fundamentalmente clínica) y ciertos principios de las tradiciones espirituales.

Estudia e investiga las interacciones de la psique con nuestro sentido de la identidad, y establece métodos y aplicaciones terapéuticas para trascender el ego y sanar posibles problemas psicológicos que nos limitan de forma consciente o inconsciente.

La Psicología Transpersonal es un movimiento que tuvo origen a finales de los años 60, por un grupo de psicólogos y psiquiatras como **Stanislav Grof**, **Anthony Sutich**, **Miles Vich**, **Abraham Maslow**, entre otros, que consideraron que era necesario investigar y desarrollar una nueva rama de la psicología que estudiase un conjunto de experiencias y fenómenos de la conciencia que hasta la fecha consideraron que la psicología corriente no atendía suficientemente.

Según **Manuel Almendro** lo transpersonal es:

- Establecer puentes entre la ciencia y la espiritualidad.
- Síntesis entre ciencia moderna y sabiduría antigua, lo que conlleva un puente entre oriente y occidente sin olvidarnos de las franjas intermedias.
- Síntesis y encuentro entre los opuestos.
- Tratar de enfocar la "totalidad" sin fronteras y sin escamotear la responsabilidad de lo personal.
- Recuperación de la sabiduría milenaria, el legado por ejemplo del misterio y el sentido de la vida puesto de manifiesto en textos tan antiguos como necesarios de relecturas, me refiero al Guilgamesh, en Babilonia, al Tao te King de Lao Tsé, Confucio, en la antigua china; los Upanishad en la India, o tratando de acceder al compás del universo como los derviches y ¿por qué no? a la sabiduría del cristianismo que siempre despreciamos por tenerlo más a mano.

Antes de continuar me gustaría hacer una aclaración terminológica, **Espiritual** se refiere a aquellos aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que trascienden los fenómenos sensoriales. No es lo mismo que “religioso”, aunque para muchas personas la dimensión espiritual de sus vidas incluye un componente religioso:

- Lo transpersonal es otra forma de nombrar lo espiritual, pero recordando que la espiritualidad y la religión no son la misma cosa.
- Lo espiritual trasciende las creencias o credos ideológicos de carácter mental, y se manifiesta mediante una íntima experiencia de totalización y unidad.
- En la Terapia Transpersonal, el verdadero sanador es la consciencia, ya que el hecho de ser plenamente consciente de algo, supone automáticamente transformarlo, sin esfuerzos particulares añadidos. Desde esta perspectiva, la consulta de un terapeuta transpersonal puede considerarse como un Observatorio de la propia e íntima mismidad.

Desde la perspectiva de la Psicología Transpersonal el aspecto espiritual de la vida humana puede ser visto como un componente integrado junto con los componentes físicos, psicológicos y sociales. Así mismo la dimensión espiritual o trascendente de la persona, es innata, universal e intrínseca a ella misma.

¿Qué ámbitos son propios de lo transpersonal?

Una vez aliviado el dolor y la inquietud que han motivado la iniciación de la terapia. Y una vez aprendidos nuevos patrones mentales que construyen un ego más feliz, la Psicología Transpersonal aborda aspectos tales como:

- La búsqueda del sentido de la vida.
- El ejercicio de la creatividad.
- El ámbito de la intuición.
- La experiencia interior de certeza.
- La visión de lo que en realidad somos.
- La capacidad de amar sin objeto, como estado de conciencia del propio sujeto.
- El "desapego" o facultad de distanciarse del ego y observarlo.
- El sentimiento de trascendencia.
- Y la capacidad, de servir y amar a todos los seres sensibles.

La psicología transpersonal considera además temas como:

- Las experiencias cumbres (según **Abraham Maslow** son estados de interconexión y unificación espiritual)
- Experiencias místicas
- Trances sistémicos
- Experiencias metafísicas de vida

Si bien los caminos que se pueden tomar a partir de esta síntesis son varios (dependiendo de las concepciones psicológicas y espirituales que se integren), el objetivo principal de la psicología transpersonal sería que los seres humanos trasciendan el sentido de sí mismos, para lograr identificarse con una conciencia mayor.

El psicólogo estadounidense **Ken Wilber** distingue tres niveles en el desarrollo de esta conciencia:

- El nivel Prepersonal: es el momento de desarrollo en que los seres humanos aún no tienen conciencia de su mente. (Bebés pequeños, que todavía no tienen una teoría de la mente).
- El nivel Personal: que se alcanza cuando el niño toma conciencia de que es una persona que piensa, diferente a otros.
- El nivel Transpersonal: el nivel que se alcanza por medio del desarrollo espiritual, y que consiste en trascender la identificación con el cuerpo y la mente, para alcanzar un nivel de conciencia mayor.

A lo largo de otras definiciones que hace esta escuela se puede encontrar también, referencias a experiencias místicas, experiencias cercanas a la muerte, memorias de supuestas vidas pasadas, estados no ordinarios de conciencia, sentimientos de mística fusión con los otros, guía interior, proceso creativo, sincronicidad, capacidades psíquicas, etc.



EL OLVIDO DE NUESTRA ESENCIA

El hecho de darnos cuenta de que reaccionamos desde la inconsciencia y de que nuestras "conductas, pensamientos o emociones no deseadas" responden a patrones aprendidos deviene en una mayor creatividad e integridad de la persona

En este sentido toda terapia comienza cuando la persona decide poner fin a su sufrimiento y pide ser acompañado. Comienza así un camino de autoobservación sostenida y atención plena que dirige la mirada hacia lo que ocurre en nuestro interior como

generador de realidad desenfocándola así de todo lo que ocurre fuera.

Proceso que nos hace devenir cada vez más conscientes y por lo tanto nos acerca paulatinamente a lo que verdaderamente somos, más allá de condicionamientos sociales, personales o del ego etc....

Cuando una persona entra en crisis, o presenta cualquier tipo de desbordamiento emocional sólo responde a su propio olvido de quién es realmente. Confunde quién es con su personaje.

A través de la Terapia transpersonal el terapeuta educa, en el sentido amplio de la palabra, acompañando hacia un modo de vida consciente.

"El camino de la libertad consiste en desviar el énfasis de la persona superficial y variable, al testigo interior y siempre presente "

Nisargadatta

¿Y qué significa vivir de forma plena y consciente?

Nuestra esencia tiene su origen en la Unidad. En el estado de conexión, nuestra consciencia se identifica con nuestra esencia, pero al encarnarnos comienza la separación de la Unidad y caemos en el mundo de la dualidad. En la caída se produce la separación de la Unidad y la desconexión interior, olvidando lo que realmente somos. La separación da lugar a la formación del carácter o personalidad, creándonos una imagen ficticia e ilusoria de nosotros mismos; negando nuestra esencia caemos en la vanidad y el orgullo. La consciencia se identifica, entonces, con la personalidad, en lugar de identificarse con la esencia.

Se trata de emprender un viaje hacia el sí mismo y su encuentro para ello cualquier buscador deberá tener una serie de cualidades que son, entre otras: un anhelo sincero de transformación, fuerza de voluntad, perseverancia, disciplina y paciencia; pues sólo así es propicio emprender el viaje y lograr los tesoros que moran ocultos en nuestro corazón.

La terapia transpersonal logra ponernos en contacto con esta identidad esencial olvidada por la inconsciencia y la ignorancia, recordar esto es lo que realmente sana, logrando una expansión de conciencia y un desarrollo personal

No sólo acompañamos a nuestros pacientes en ese periplo sino que además trabajamos por nuestra propio devenir consciente en cada paso que damos, recordando siempre que realmente no somos buscadores, aunque el camino de la búsqueda nos haya llevado hasta donde estemos, sino los buscados. Nada ocurre por azar, de hecho es sólo el nombre que damos a una ley aún no conocida, todo tiene un fin que no alcanzamos a comprender.

En una primera etapa de la terapia acompañamos a la persona en su conocimiento de su propia identidad ego a la vez que profundizamos en el nuestro propio. Lo entrenamos en la autoobservación de todos los matices posibles de su propio conflicto. Se trata de que se dé cuenta de sus propios patrones mentales y emocionales y que estos causan su inquietud y sufrimiento. A partir de lo cual la persona comienza a desplegar toda su creatividad y potencial.

"Lo que más nos irrita de los demás es aquello que puede conducirnos a un mejor entendimiento de nosotros mismos".

Carl Jung

En una segunda etapa la persona ya familiarizada con sus procesos aprende a nombrar sus partes internas y está en situación de recrear nuevos patrones de pensamiento, es decir comienzan a conectarse con sus verdaderas necesidades y ser capaz de tomar decisiones desde el sí mismo más profundo. Ya puede elegir con total consciencia.

"La esclavitud es la identificación del que ve con los instrumentos de la visión."

Patanjali

En una etapa más avanzada nos centraremos en que la persona camine hacia su verdadera esencia, este paso constituye el punto culminante de esta terapia donde se construye el puente que unirá, integrando, al ego y la identidad esencial. La persona se reconoce como Ser Espiritual que se manifiesta en la conciencia testigo.

"Recuerda: Tú, en realidad, no eres la charla que oyes dentro de tu cabeza, eres el ser que atestigua esa charla."

Bill Harvey

Desde este nivel, la persona puede ser consciente de cuál es el propósito de su vida, desaparecen los errores y sólo quedan experiencias no casuales de aprendizaje que lo encaminan hacia el despertar de la conciencia.

La persona ha aprendido tras su educación a:

- Examinar y observar su modelo mental.
- Afrontar sus problemas con la menor perturbación posible incluso sin ella
- Responsabilizarse de sus propios proceso y vida: los otros dejan de ser los culpables.
- Entiende el verdadero valor de la independencia emocional sin que ello suponga que su capacidad amorosa merme.
- Es capaz de convertir su problema en una oportunidad de crecimiento y auto-consciencia.
- Incrementa su capacidad de ser feliz y su horizontes ya que la clave no está ya fuera sino depende de él mismo.
- Es capaz de reconocer no sólo sus ideas irracionales sino su propia sombra, aceptándola e integrándola.
- Comprende la impermanencia de su propio discurso mental y de la vida misma.

- *"Amigo sabio ¿sentías momentos de tristeza y desánimo antes de alcanzar la iluminación?"*

- *Sí, a menudo.*

- *Y ahora, después de alcanzar la iluminación ¿Sigues viviendo momentos de tristeza y desánimo?"*

- *Sí, también, pero ahora no me importa".*

En qué sentido apuntan las herramientas que un terapeuta transpersonal ofrece a sus pacientes; al trabajo consciente y perseverante en los siguientes niveles de la vida de esa persona:

- Física: Ejercicio físico, alimentación sana y consciente.
- Emocional: Gestión de una red social, relaciones conscientes, ejercicios de respiración.
- Mental: Reflexión, estudio, actualización de capacidades.

- Espiritual: Trabajo en la expansión de consciencia y el desarrollo del propio "darse cuenta": Meditación ZEN, Yoga o Tai Chi, atención sostenida, vocación de servicio.

Serán necesario entrenarlo según las etapas en diferentes técnicas como:

- Respiración consciente.
- Estados de relajación profunda en los que se accede a áreas mentales que saben "lo que está pasando".
- Ejercicios de "regresión" hacia etapas anteriores en búsqueda de raíces y causas de patrones conductuales no deseados.
- Ejercicios de identificación con el Testigo interior.
- Observación y análisis de los procesos cognitivos de cada miedo.
- La práctica de la meditación ZEN.

Y otras muchas técnicas que entrenan al sujeto a distanciarse de sus contenidos mentales y movilizar el enfoque de la atención hacia áreas cognitivas deseables.



EL DARSE CUENTA. LA IDENTIFICACION CON EL EGO

El darse cuenta es un primer paso para empezar a vivir una vida Consciente, dándonos cuenta dejamos de reaccionar a través de automatismos del cuerpo y la mente y somos nosotros mismos los que tomamos las decisiones.

Lo transpersonal trata de ir más allá de la persona o personaje (**Trans** es un prefijo que significa "al otro lado" o "a través de" y **Persona** hace referencia a un ser racional y consciente de sí mismo, poseedor de una identidad propia. Viene del latín: persona y este probablemente del etrusco: phersu, máscara del actor, personaje). Nos planteamos quienes somos realmente más allá de los datos que figuran en nuestro documento de identidad. En la mayor parte de los casos las personas somos conscientes de que somos algo más que esa identidad, esa nacionalidad o cultura en la que vivimos, sabemos a ciencia cierta que de haber nacido en otro país o cultura probablemente no pensaríamos como pensamos.

Entonces **¿Quién soy yo?**, cuál es mi verdadera identidad más allá del personaje que ahora a día de hoy interpreto...interesante pregunta ...continuemos, vamos más allá ¿porqué para unas personas esta vida es un infierno y para otras un paraíso? Ahí están ellas, mis amigas las creencias. Creemos que somos esto o aquello...Son formas del Ego.

De este modo según nuestras creencias iremos conformando un personaje con el que nos moveremos por el mundo y nos identificamos, no es sólo uno pueden ser más y de hecho lo son. Hacemos el papel de padre/madre, hijo/hija, abuelo/abuela, amigo/amiga, jefe/jefa, compañero/compañera de trabajo, pareja, el papel de bueno para unos y de malo para otros, de víctima para unos y de verdugo para otros.

¿Por qué unas personas no son gratas y otras no las soportamos, mientras que el resto sí?

La respuesta está en el principio de Polaridad. la misma dualidad presente en todas las cosas de la existencia. Todo tiene su opuesto, los opuestos de hecho son idénticos por naturaleza pero diferentes de grado: El odio sería el opuesto del amor, en este sentido los extremos se tocan, todas las verdades son medias verdades y todas las paradojas pueden reconciliarse. El odio por lo tanto no es ausencia de amor sino amor en grado mínimo, dejaríamos de amar cuando sentimos indiferencia...

En cuanto al concepto de amor es un concepto totalmente diferente para cada persona, vemos así que hay algo que establece en qué parte de la polaridad nos encontramos y se ubica en las creencias de cada uno. ¿Y dónde viven nuestras creencias? En nuestros pensamientos, conformándolas.

Somos pues todo aquello que nuestra mente cree que somos. Y si nuestros pensamientos cambian, entonces nuestra mente cambia y por lo tanto aquello que éramos ahora ha cambiado. Podemos dejar de proyectar (nuestras sombras) en el otro partes de nosotros mismos y llegar a un comprensión profunda de la inconsciencia e ignorancia del otro, modificando así nuestras creencias y eligiendo cómo queremos reaccionar y desde dónde. En definitiva plantearnos cómo podemos definir o etiquetar a una persona por sus actos, si en realidad no conocemos la profundidad de esa persona.

Esto enlaza con el “**Principio Universal de Causa y Efecto**”. “Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo a una ley; la suerte, que no es más que el nombre que se le da a una ley no reconocida; hay muchos planos de casualidad pero nada escapa a la Ley.”

En este sentido todo lo que sucede tiene un motivo que tal vez no podamos comprender desde nuestra ignorancia e inconsciencia salvo dándonos cuenta paulatinamente del efecto que nuestras creencias tienen en el modo en que nos relacionamos con los demás.

En múltiples ocasiones intuimos nuestra inconsciencia cuando decimos frases del tipo “**YO** no **ME** soporto más”. ¿Quién no soporta a quién? Es como si hubiera dos entidades en nuestro interior, uno que no se soporta y el no soportado.

Entramos aquí en el terreno de los dualismos, todo tiene su ying y yang, su principio femenino y masculino. Encontramos la mente objetiva, consciente, voluntaria y activa (principio masculino) y también la mente subjetiva, subconsciente, involuntaria, pasiva (principio femenino): El YO (yo consciente) y el ME (Ego o yo inconsciente)

Es el **Principio Universal de generación**. “La generación existe por doquier, todo tiene su principio masculino y femenino; la generación se manifiesta en todos los planos: El ego conforma el personaje, personaje que es observado por el yo consciente.

Características de ambas identidades:

Yo consciente:

- Se vincula con **el corazón** y su inteligencia
- Representa lo que realmente somos, nuestra esencia
- Creativo, concededor de todas las cosas, es quien nos aporta todas las maravillosas inspiraciones. Las más bellas creaciones provienen de lo que somos realmente
- Sabe quién es y que tiene que hacer y no tiene que plantearse cuáles son los problemas que puedan traer nuestras decisiones, o si son correctas o no. Simplemente siente y hace, no tiene que pensar en las implicaciones de lo que hace, sino que sabe que tiene que hacerlo y lo hace. No hay duda. Pues aquellas cosas que nos suceden que podemos verlas como problemas o errores, con el tiempo acabamos aprendiendo que fueron aprendizajes y oportunidades y desde esa perspectiva dejan de ser errores, problemas o decisiones incorrectas.
- Encuentra soluciones creativas a nuestros problemas

Ego:

- Se vincula con la **mente pensante**, es mecánico, reactivo, busca sobrevivir defendiéndose.
- Engloba a los personajes, las creencias, las memorias de dolor etc.
- Duda de sí mismo y de sus propias decisiones.
- Quiere tenerlo todo controlado, analizado antes de tomar cualquier decisión, quiere sentir cual es la decisión más acertada.
- Aporta la voluntad, el compromiso, personal para llevar esas ideas a cabo través de esa voluntad hacemos que algo sutil como pueda ser una gran idea, sea materializado.
- Puede ser una herramienta de construcción o destrucción, puede sacar la fortaleza para movilizarnos o volverse cómodo y perezoso.

Podemos darle un uso constructivo del ego cuando empezamos a dar importancia a lo que sentimos en nuestro interior y nos conectamos desde nuestro corazón y utilizarlo como mero instrumento para llevar a cabo aquello que siente nuestro corazón

Pongamos un ejemplo:

Puedo utilizar a mi personaje Ego, la figura de Terapeuta Transpersonal, y a través de dicha figura puedo llegar a las personas, relacionarme con ellas y comunicando y transmitiendo aquello que mi **Yo consciente y profundo** tiene que transmitir y comunicar sin identificarme con tal personaje, ser en definitiva un canal por el cual mi esencia se manifiesta. Durante la terapia se produce una profundidad que va más allá del personaje, y sabemos que conectados a nuestro yo consciente que aquella persona ha recibido lo correcto y apropiado y se ha hecho todo lo que se tenía que hacer yendo mucho más allá de las explicaciones que el intelecto quiera dar.

Y esa seguridad y confianza del proceso que se ha llevado por un plano más oculto a nuestro intelecto, procede de donde realmente somos. Nuestro Ego-personaje, realizó un papel importante para permitir ese contacto de miradas. Una mirada en el que se produce algo mucho más profundo que mirar, se produce un reconocimiento de almas y ahí en ese reconocimiento es donde se produce lo oculto para el intelecto, el misterio.

No es necesario pues deshacerse o matar al "mi" (Ego), con este principio universal y con su desarrollo, queda claro que el Ego acaba siendo una herramienta necesaria para llevar a cabo todas las creaciones de nuestro Yo más profundo y consciente. El camino pasa por un equilibrio y armonía entre ambas identidades.

¿Cuándo surge el problema que genera el malestar?:Cuándo nos identificamos con el Ego, entonces se produce un desequilibrio con el Yo consciente.

Ambas identidades se encuentran sutilmente separadas con lo cual es muy fácil caer en esa identificación.Lo podemos detectar cuando comenzamos a poner etiquetas al otro o a nosotros mismos.Por ejemplo el hecho de ser generoso, cuando nos identificamos con esa etiqueta y tratamos de convencer al otro de los beneficios de serlo,nos estamos identificando con el personaje, separándonos de la otra persona/s: Yo soy generoso y el resto no. La consciencia es universal y no separatista por lo tanto estamos reaccionando desde la misma inconsciencia e ignorancia que creemos ver.

Aceptando a las otras personas como son y respetando su ignorancia e inconsciencia respondemos desde la consciencia sin que se produzca un desgaste de energía que se suele producir cuando combatimos hacia fuera o nos resistimos.Hay que estar atento para no caer en la trampa de etiquetarnos y pertenecer a grupos, lo cual nos separa del otro.

El **Terapeuta Transpersonal** por lo general tiene un equilibrio entre el "mi" (Ego) y el Yo (Yo Consciente) ó se encuentra recorriendo un camino interior para llegar a dicho equilibrio y armonía y desde esa armonía ayudar desde el acompañamiento. Un acompañamiento que se produce desde lo que realmente somos, desde nuestra profundidad que nos permite:

Poner la Voluntad para que a través de ese personaje, la persona pueda llegar a otras personas independientemente del grupo, etiquetas y fachadas.

Acompañar a la persona en sus procesos internos, está abierto a escuchar a todo aquel que esté dispuesto/a y decida de forma personal adentrarse en su interior para empezar a vivir una vida más consciente, sacando lo mejor de uno, para llegar a ser uno mismo/a y no lo que la sociedad, familia o entorno esperan.

Educar (sacar lo mejor de uno y aportar eso bueno de uno a la sociedad) para que no necesite de un terapeuta porque uno mismo/a puede adentrarse en su interior y profundizar en las zonas más ocultas para dar luz y traer consciencia a aquellas zonas necesarias para permitirnos crecer y en definitiva ser felices que es lo que nos genera el sentirnos que personalmente estamos creciendo en nuestro interior.

Bueno llegados a esta punto probablemente el lector que tal vez desconocía estos entresijos de su propio ser se plantea que tal vez sea cierto que es necesario ese cierto equilibrio pero desconoce cómo puede conseguirlo.Desde la terapia y la psicología transpersonal el camino pasa por entrenarse en vivir el ahora potenciando una vida cada vez más consciente.

Vivir en el ahora implica vivir en el eterno presente, en el momento que nos ocupa y no en el que nos ocupará u ocupó.

Vivir una vida plena es mejor que vivir una vida larga
Nisargadatta

El Ego Inconsciente vive estancado entre los pensamientos del pasado y los del futuro, cargando con y a su vez pensando en un futuro mejor, en que la situación cambiará en un futuro próximo, un futuro que no llega porque siempre será futuro para el Ego pensante.

Cargamos además mochilas pesadas repletas de rencores, sufrimientos, miedos, inseguridades, odios, rabias, negatividades del pasado que no paran de ser actualizadas con más carga.

Lo cierto es que todos sabemos que lo único real es el eterno presente pero nuestra inconsciencia no nos permite verlo. No podemos volver a nuestro pasado ni modificarlo, pero ¿por qué continuamos anclados en él?, ¿por qué aún no hemos soltado la carga emocional que tanto nos pesa?

Puede deberse a dos cosas, por un lado esa carga emocional no está resuelta o bien el recuerdo de memorias o emociones pasadas nos produce una gratificación esporádica de algún tipo. Se cubre una escasez que se sigue manteniendo en nuestro interior. Si encontramos esa escasez y le damos luz consciente no tendremos porque recordarla más.

Se trata de aprender a no cometer el mismo error en el ahora y cambiar así nuestro futuro.

Nuestro presente de hoy es el futuro de mañana.

En realidad la pérdida del ahora no es más que un olvido del ser, porque el ser vive en el presente, es allí donde despliega toda su creatividad y sabiduría.

Para vivir atentos al momento presente es necesario un compromiso y una constancia para que todo ello no se quede en el mundo de las creencias y las buenas intenciones y se manifiesta a través de un mayor crecimiento personal, fruto de dicho compromiso con uno mismo. Dicho crecimiento también se produce cuando te das cuenta o sabes que no estás en el momento presente, aunque esa conciencia luego desaparezca a los segundos.

Se trata de entrenar a la mente a vivir en el presente, ello nos traerá una serie de ventajas:

- Frenar el proceso de envejecimiento.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico físico y psíquico.
- Aumento de la sensación de Paz y Armonía.
- Conectar con las inspiraciones más profundas de uno mismo.
- Mantener unas relaciones sociales y de pareja saludables.
- Un completo auto-descubrimiento, produciendo un crecimiento personal dentro de los valores humanos, crecimiento que mantiene un estado de Felicidad.
- Sensación de estar viviendo realmente la vida.

Creo que realmente merece la pena.

Hay herramientas que nos pueden ayudar a entrar en contacto con nuestra parte transpersonal o yo consciente. El Yo Consciente es puro presente, es el Observador que observa todo, tu cuerpo, tus emociones, tus pensamientos, y todo lo que se encuentra tu entorno, el veedor que se encuentra en esa mirada profunda, en la que no hay mente. No juzga lo que pensamos o hacemos, sólo observa y cuando le prestamos atención es cuando se manifiesta a través de inspiraciones profundas.

En el momento que traemos presencia a nuestra vida, estamos permitiendo que esa Conciencia Testigo se instale en ella y podamos trabajemos junto a ella.

Recordemos que al Ego no le gusta permanecer en el presente, en el ahora, porque en ese presente y ahora, la Conciencia Testigo es la que dirige y el Ego simplemente manifiesta lo que la Conciencia Testigo es.

Cuando no conectamos a nuestro yo consciente es cuando la vida comienza a fluir y nosotros con ella, ya no hay resistencias, aceptamos las cosas tal y como son. Comienzan a surgir una serie de sincronías o casualidades que nos permiten comprender el funcionamiento de las cosas que nos rodean, viendo las cosas que suceden en nuestro interior. Damos paso así a la Magia en nuestra vida.

Y cuando comprendemos como funciona comenzamos a ser magos de nuestra propia realidad vital, creándola a cada paso que damos, convirtiéndonos así en dueños de nuestra vida. Uno comienza a sentir que vivió muy dormido y que ahora empieza a ser más consciente de la vida, esta empieza a tener más sentido y empezamos a vivirla con plenitud.



CONECTARSE CON EL YO CONSCIENTE. EJERCICIOS PRÁCTICOS

*Al caminar, solo camina,
Al estar sentado sólo siéntete,
Al comer, come y, sobre todo, no vaciles*

Podéis acceder a ellos a través la web que diseñé y gestiono, aquí tenéis los enlaces:

- Ejercicios de las 40 respiraciones
<http://www.mundotranspersonal.com/home/Articulos/ejercicos>
- Meditación ZEN
<http://www.mundotranspersonal.com/home/Articulos/zen>
<http://www.mundotranspersonal.com/home/Articulos/aprende-a-meditar>
- En la página web de la Escuela Desarrollo Transpersonal de España también tenéis información muy interesante al respecto.
<http://www.escuelatranspersonal.com/meditacion.php>
- Ejercicio de la Presencia. Conectando con el cuerpo interno
<http://www.mundotranspersonal.com/home/Articulos/ejercicos>
- Ejercicio “Viviendo consciente durante 3 días”
<http://www.mundotranspersonal.com/home/Articulos/ejercicos>



LA ACCIÓN: PERSEVERANCIA

Sentía la necesidad de comunicar aquello de lo que he sido consciente en mi proceso más profundo de atención plena, he descubierto, sin negar que todo ese proceso hay sido realizado con la mente racional pero sentido desde lo más hondo de mi alma que nada ocurre por el simple azar, hay detrás una ley que aún desconocemos que ha hecho que dos personas muy diversas y significativas hayan llegado a mi vida para compartir sus impresiones conmigo. Ha sido muy difícil no dejarme llevar por el juicio... pero al final comprendo que cada persona inicia un camino que es perfecto en sí, un camino donde al iniciarse es tanto el temor a niveles tan inconscientes que la misma persona no es capaz de percibir debido a los chutes emocionales de su estado que necesita de un bastón, porque realmente es lo que siempre ha conocido. El verdadero proceso de crecimiento no se parece para nada a esos chutes emocionales de amor incondicional ni mucho menos a esa sensación que muchos experimentan de "todo lo puedo" va más allá; es un camino doloroso, solitario, con muchos altibajos. Los que nos hemos enfrentado a las sombras y a este camino incierto sabemos que se hace paso a paso con profundidad, aprendemos a desconfiar de maestros, apoyos, y de chutes emocionales... sabemos que la crisálida sólo se abrirá cuando tenga que abrirse y no por la pura voluntad propia de hacerlo. Vamos comprendiendo día a día tras el doloroso trabajo de parto que el camino es largo, que nada es fácil, que todo llega pero si no lo fuerzas, que sólo tú eres tu propio maestro. Que la sombra no se enfrenta desde la luz sino que hay que descender a los mismos infiernos como Dante o Perséfone para experimentar todo el dolor que habita en las profundidades de nuestra mente emocional...

El camino es perfecto sea cual sea, ni le falta ni le sobra nada...

Soraya Founty



MODIFICAR LAS CREENCIAS: CONSTRUIR UNA MENTE MÁS FELIZ

Si siembras un pensamiento cosecharás una acción.

Si siembras una acción cosecharás un hábito.

Si siembras un hábito cosecharás un carácter.

Si siembras un carácter cosecharás un destino.

El Tibetano

Consideraciones iniciales con respecto al trabajo con las creencias

Bueno antes de comenzar me gustaría aclarar al lector ciertos conceptos:

Emoción. Estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa. Se refieren a estados internos como el deseo o la necesidad que dirige al organismo. Las categorías básicas de las emociones son: miedo, sorpresa, aversión, ira, tristeza y alegría.

Pensamiento o esquemas de pensamientos: Un conjunto de actividades mentales tales como el razonamiento, la abstracción, la generalización, etc. cuyas finalidades son, entre otras, la resolución de problemas, la adopción de decisiones y la representación de la realidad externa. Consisten en modos estables de interpretar las cosas que nos suceden en nuestra vida.

Distinguimos entre tres tipos de pensamientos:

- **Pensamientos positivos.**
Aquellos que facilitan el logro de objetivos y provocan sentimientos de bienestar, tranquilidad felicidad... Hay múltiples situaciones que nos producen sentimientos de bienestar que se valoran individualmente, no es igual para todas las personas.
- **Pensamientos negativos.**
Son más problemáticos. Son aquellos que dificultan el logro de objetivos, y provocan sentimientos de malestar (frustración, envidia, odio, rechazo...).
 - Desarrollo por sobregeneralización.: Es exagerar a partir de un hecho aislado, extrayendo conclusiones generales válidas para todo hecho similar. Da pensamientos negativos sobre esa situación y los extiende hacia otras situaciones parecidas.
 - Desarrollo por inferencia arbitraria.: Se juzga o trata a una persona o situación tomando solo una parte de la misma.
 - Desarrollo por visión catastrófica.: Se exageran las consecuencias de algún acontecimiento o se minimizan los logros propios o de otros.
 - Desarrollo por razonamiento dicotómico. Se interpreta cualquier cosa o situación de forma extremista, sin términos medios. No percibo mis actuaciones, o solo de manera extrema (o muy bueno o muy malo).
 - Desarrollo por sobresocialización.: El sujeto o persona no es capaz de reconocer o aceptar lo arbitrario de normas o valores culturales, (Por ejemplo, es así, me lo enseñan así y no voy a cambiar yo). Desempeña un papel muy importante la carga cultural recibida.
- **Pensamientos neutros.**
Aquellos que no interfieren ni afectan para nada en los sentimientos.

Sentimientos Resulta muy difícil encontrar una definición exacta de lo que es un sentimiento, a pesar de las numerosas definiciones que un gran número de autores han ido proponiendo a lo largo de la historia. Descartes definió los sentimientos como “acciones y efectos del sentir”.

Más tarde, a finales del siglo XIX, **Wundt** concibe los sentimientos como pares de fuerzas extremas que constarían de dos polos opuestos, englobando todos los sentimientos en los tres pares siguientes:

Placer-displacer. Excitación-reposo. Tensión-relajación

Max Scheller elaboró otra clasificación, que para muchos continúa siendo la más acertada, que divide los sentimientos en cuatro modalidades: sensoriales, vitales, psíquicos y espirituales. Los sensoriales serían aquellos que siempre se localizan en un sector del organismo, tal como ocurre, por ejemplo, con los sentimientos dolorosos. Los vitales son los que se experimentan difusamente dentro del yo, de forma bastante independiente respecto a los sentimientos sensoriales o a los acontecimientos externos. Los sentimientos psíquicos son los que aparecen como reacción a algún suceso exterior, tal como ocurre, por ejemplo, con la alegría que surge tras una noticia satisfactoria. Por último, estarían los sentimientos espirituales, que son estados absolutos que no aparecen motivados por ninguna causa concreta, tal como ocurre con los sentimientos religiosos.

Relación entre pensamientos, emociones y sentimientos

La emoción surge ante una situación que aparece de repente, bruscamente. No es instintivo, ni tampoco innato y es el resultado de un aprendizaje. Por lo tanto, es adquirido por procesos complejos de aprendizaje de una cultura y por incorporación de vivencias personales.

Los sentimientos, en función de los seres sociales de nuestro contexto social y cultural, son resultado de la relación, vivencias y experiencias de nuestra forma de actuar. Son estados afectivos, más complejos, más estables, más duraderos y menos intensos que las emociones. No hay un estímulo que hace que surja en un momento, si no que es producto de una situación progresiva que deja su huella.

Las emociones nos avisan si todo va bien o no, ya que son consecuencia directa de un pensamiento, si nos encontramos con temor previamente hemos tenido un pensamiento que lo ha generado y si sientes una “montaña rusa” en tu estomago, escúchate algo te está queriendo decir, revisa tus pensamientos y el porqué de tu estado. Es algo que ocurre dentro de mí que determina lo que vas a ver fuera así que merece la pena dicha autoobservación.

A pesar de que los pensamientos y los sentimientos están íntimamente ligados, su relación no siempre es positiva. Por ejemplo, aunque alguien comprenda que todos los seres humanos son iguales, puede ocurrir que continúe identificándose con unos y rechazando a otros. Pensar de una manera y sentir de otra es un obstáculo para desarrollar la conciencia y construir un mundo de paz y bienestar.

Los sentimientos nos indican con total precisión si nuestro pensamiento es o no disfuncional, los sentimientos negativos nos avisa de que estamos viendo la vida de forma distorsionada, y recuerda que esto no es lo mismo que fingir que algo no te molesta y que no se deba mejorar, pero los pensamientos negativos no ayudan para nada a que logres ese objetivo.

Lo mejor es que aprendamos a desconfiar de nuestros sentimientos cuando estemos bajos de ánimo, ya que los generan pensamientos distorsionados producidos por nuestro sistema de pensamiento, nuestros viejos hábitos creencias y proyecciones en el futuro. Si nos sentimos enfadados, celosos, estresados etc., podemos concluir que estamos usando nuestro antiguo sistema ya caducado y muy poco. Debemos buscar otro modo más creativo de hacer frente a eso que está sucediendo fuera y dentro de mí.

El arte de vivir conlleva una práctica continua y metódica en el conocimiento de nuestro modo de pensar y sentir con objeto de no estar a merced de estos Si bien la manera de pensar y de sentir está determinada en gran parte por la herencia y el medio, dentro de cualquier corriente de ideas y en cualquier medio la calidad de los pensamientos y sentimientos de una persona depende de su grado de conciencia. A menor grado de conciencia mayor identificación con las corrientes mentales y más subordinados estaremos a nuestros impulsos, pasiones y deseos. Mientras observamos hay algo de lo que tarde o temprano nos damos cuenta y es de la impermanencia de dichos pensamientos, emociones incluso sentimientos y ahí está la clave. Sumergirse en un conocimiento del sí mismo no siempre es fácil la mente, el ego es un especialista en camuflar, esconder, desviar etc....Son los llamados mecanismos de defensa que se desencadenan ante situaciones conflictivas o problemas así como ante la frustración veámoslos para que podamos tenerlos en cuenta.

Los mecanismos o conductas de defensa más usuales ante los problemas y conflictos son:

1. Proyección.

Proyecta hecho, sentimientos o comportamientos a un objeto o persona que son característicos de una persona y que el sujeto desconoce de sí mismo, es inconsciente. Por ejemplo, en una relación hay dos personas A y B. La persona A puede proyectar cierta agresividad sobre B, describiendo a esta persona como tal. Culpabiliza al otro de lo que no ve en él. Para su beneficio, queda liberado de todo, pues el culpable es B. Y da salida al malestar que genera la frustración o situación problema.

2. Regresión.

Volver a etapas o fases anteriores del desarrollo psicológico de la persona, que hace que el sujeto adopte conductas de otro momento evolutivo, es inconsciente. Por ejemplo, el niño que vuelve al chupete, al nacer un hermano y sentirse no querido.

Es una huida, un escape, no quiere el enfrentamiento. Oculta él “Yo personal”, lo que siente, ante determinadas situaciones.

3. Desplazamiento.

Inconsciente como los demás, se trata de una carga afectiva que es desplazada de un objeto a otro.

Por ejemplo, la agresividad de una pelea, al separarse la persona sus sentimientos hacia algo que en realidad no me ocasiona malestar.

4. Represión.

Mecanismo de defensa inconsciente. El Yo del sujeto (Personalidad), trata de lograr que sus pensamientos en desacuerdo con un ambiente o grupo determinado (Con lo que está permitido socialmente), sean mantenidos fuera del campo de la conciencia.

5. Racionalización.

Mecanismo inconsciente, que consiste en utilizar el razonamiento, para justificar o explicar, él porque de muchos de los comportamientos, actuaciones o sentimientos. Se utiliza la razón para explicar él porque de hacer algo o no.

Muchas escuelas, muchos maestros pero sólo un punto en común, el poder de la conciencia, el ser conscientes de lo que nos sucede y la voluntad de cambiar.

Tomando como base esta consideración he seleccionado varios caminos para trabajar con las creencias y emociones destructivas.

Lo abordaré primero desde la perspectiva de la psicología puramente cognitiva Desde el modelo ABC de la terapia racional emotiva y basándome en el manual de Autoterapia: guía para sanar las emociones escrito por **Ana Muñoz**. Un manual que en mi tuvo el efecto de hacerme despertar con sus sencillas explicaciones por lo cual es altamente significativo y referencial en mi vida y crecimiento personal.

- A. Acontecimiento
- B. Creencia
- C. Consecuencia

El objetivo de estas técnicas es lograr que ante una situación conflictiva, en vez de sentir una ansiedad paralizante, podamos sentir sólo una preocupación que nos lleve a superar el problema.

Y cómo logramos transformar esa ansiedad en preocupación; el primer paso es conocer cómo se originan las emociones negativas. Tendemos a pensar como hemos ido viendo que son otras personas o situaciones las que provocan en nosotros esa emoción, pero hemos visto que depende del modo en cómo interpretemos lo que vivimos ya que realmente los hechos son neutros.

Pero en qué consisten exactamente esas interpretaciones, veámoslo:

1. Un suceso determinado irrumpe en nuestras vidas, lo llamaremos A. Me despiden de mi trabajo sería un buen ejemplo.
2. Hago una interpretación o valoración de ese acontecimiento, lo llamamos B “Es injusto, yo soy un buen trabajador y me tenían manía “
3. Siento una emoción determinada y hago algo. Lo llamamos C. Por ejemplo siento ira y me voy dando un portazo.

Esa ira no viene sin embargo determinada por A sino por B, la interpretación que yo hago, lo que pienso sobre lo ocurrido y las cosas que me digo a mi mismo.

En principio sentir ira es una respuesta lógica, pero imagina que te dices a ti mismo “me han despedido porque soy un mal trabajador, nunca me quieren en ningún sitio “, entonces que sentirías: depresión.

En conclusión un pensamiento juega un papel muy importante en nuestras emociones, por eso el camino no está en transformar las emociones sino los pensamientos que los generan.

En el ejemplo anterior es normal como decíamos sentir ira o enfado, pero una vez que la intensa emoción nos abandone podemos pensar que nosotros hemos trabajado

correctamente y que puede haber otro motivo ajeno a nosotros por el cual nos hayan despedido, aceptarlo y comenzar a preocuparnos en buscar otro nuevo trabajo.

Por lo tanto sustituiremos nuestro pensamiento negativo por un pensamiento constructivo que sin negar los hechos nos ayuden a minimizar el malestar, soportarlo adecuadamente y buscar soluciones efectivas.

A la hora de transformar nuestros pensamientos tenemos que tener en cuenta que si nos estamos sintiéndonos mal por algo estamos utilizando un modo de pensar poco realista, exagerado o catastrófico, es decir un pensamiento irracional o catastrófico.

Veamos como modificar esos pensamientos por otros más constructivos

Describir A: el acontecimiento relacionado con el malestar

Identificar C: lo que hago y lo que siento.

Identificar B: Aquello que pienso acerca de A que hace que sienta C

Por ejemplo:

Identificar A: me han despedido del trabajo

Identificar B: Siento ira y me voy dando un portazo

Identificar C: Me tienen manía y no valgo para ese trabajo

Este esquema lo podemos aplicar a los diferentes problemas emocionales con los que nos encontramos en nuestra vida diaria.

Atención cuando identificamos claramente afirmaciones como, *“es horrible”, “no puedo soportarlo”* y *“soy un imbécil por haber hecho esto”*, detrás de ellas hay creencias irracionales que ya vimos en el apartado anterior.

Otras afirmaciones ante las cuales estar alerta ya que esconden creencias irracionales son:

“No gusto a nadie”, No podría soportar que se enfadar conmigo”, No podría hacer eso en Público, Tengo miedo de pedirle ese favor, Tengo que hacerlo todo perfecto, “Es culpa tuya...”, No debería haberme hecho eso”, Se lo merecía, Me la vas a pagar, Es completamente idiota, Es una persona odiosa, No soporto estar gordo, Si me vuelve a hacer eso, le daré un guantazo, No puedo pasar sin eso, Que idiota soy, Soy un fracaso, No debería haberle dicho eso, No tendría que haber sido tan rápido..., Tiene que haber un modo mejor, Si sigo buscando lo encontraré, ¿cómo sé que es lo mejor, Sé lo que quiero pero no puedo decidirme, Si me quedo estaré mal si me quedo también, No tiene derecho a despedirme, Tampoco pido tanto, He hecho mucho por ella, No me merezco esto, es demasiado duro, Es que no me gusta,. Vaya incordio, Llevo una eternidad esperando, Creo que no voy a poder controlarme, estoy perdiendo el control de mí mismo, Cualquiera que le pase lo que a mí tiene que estar perturbado, ya ni siquiera puedo pensar, nada de lo que hago va a funcionar, mejor lo dejo, ¿para qué molestarse?, en realidad no es para tanto no hace falta que haga nada, Mejor no pienso en ello, No me gusta cómo es mi vida, Lo haré otro día, Necesito emborracharme,, Necesito alguien más fuerte que yo en quien apoyarme, ¿ qué haré si me deja?, No puedo hacerlo sola, Necesito pareja, me hizo sentir como una basura, Me ha estropeado el día, La sociedad nos ha hecho así, Si dejaras de fastidiarme, podría hacerlo, Me quedará destrozado si me deja, Así es como soy, En mi familia todos son así, Tuve una infancia horrible, Nunca fui bueno en los estudios, no puedes entenderlo sino lo has vivido, es culpa de mis padres ellos me hicieron así.

Es importante a la hora de trabajar con las creencias no perder de vista las creencias irracionales básicas que podemos englobar en cuatro categorías:

- **Exigencias absolutistas:** Sustituyen deseos y preferencias por exigencias, Suelen expresarse con palabras como “debería”, “tiene que”, “debe”, “tendría que”, “por ejemplo” “Mi pareja tiene que quererme.”
- **Catastrofismo:** Son valoraciones negativas extremas y exageradas de los acontecimientos. “Es horrible que mi pareja no me quiera.”

- **Tasar la valía humana:** Hacer evaluaciones generalizadas y denigraciones de la gente incluyendo tanto a uno mismo como a otros. "No valgo nada si mi pareja no me quiere"
- **Baja Tolerancia a la frustración:** Es la incapacidad percibida por la persona para soportar la incomodidad de un acontecimiento. "No puedo soportar que mi pareja no me quiera "

Una sola creencia puede contener las cuatro categorías por ejemplo veámoslo con la necesidad de ser amado

- Exigencias absolutistas: Los demás debería quererme
- Catastrofismo: "es horrible si no lo hacen
- Tasar la valía humana: Soy una persona sin valor sino me quieren
- Baja Tolerancia a la frustración: Necesito amor y afecto para sobrevivir o ser feliz (no puedo soportar no tenerlo)



TÉCNICAS TERAPEÚTICAS

El pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie; el realista ajusta las velas"

William George Ward

"El mayor descubrimiento de cualquier generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas modificando sus actitudes mentales"

Albert Schweitzer

Además de seguir un método de vida centrado en la atención plena es necesario contar con técnicas específicas que contribuyan a armonizar y desarrollar la forma de pensar y de sentir. He seleccionada diversas técnicas y aquí las tenéis:

Debate de pensamientos

El debate de pensamientos es la herramienta principal con la que nos encontramos para trabajar en la modificación de las creencias, es de uso sencillo y bastante eficaz a la hora de darnos cuenta de nuestros patrones mentales. Nuestro punto de partida serán nuestras emociones, cuando están sean negativas apuntará a que algo marcha mal y hemos de trabajar con nosotros mismos.

Lo primero es identificar que estamos sintiendo, muchas veces es muy complicado podemos hacernos con un listado de ellas por ejemplo teniendo en cuenta lo siguiente que no estamos acostumbrados a hacerlo, por varias razones:

1. Es algo que aprendimos desde pequeños, ya sea porque nuestros padres lo hacían o porque le quitaban importancia a nuestras emociones con comentarios como: "No llores, eso no puede dolerte tanto. No debes enfadarte con tu hermano. No tienes porque estar triste, no es más que un juguete que se rompió".
2. Creemos, equivocadamente, que si "no sentimos", o que si nos mantenemos muy ocupados, el dolor va a desaparecer.
3. Pensamos que no deberíamos sentirnos así, porque no está de acuerdo con la imagen que tenemos de nosotros mismos o con la que queremos dar.

Pero existen ciertas señales, que pueden indicarnos que algo nos está afectando, como por ejemplo:

- Estar aburridos constantemente.
- Humillar a la gente, con "bromas" que les molesta.,
- Ver que la gente nos evita.
- Encontrarle defectos a casi todas las cosas o personas.

- Estar deprimidos, desganados, sin energía o apáticos, con frecuencia.
- Tener molestias físicas, problemas para dormir, etc., sin que sean resultado de alguna enfermedad o medicina que estemos tomando.
- Dedicarnos a alguna actividad en exceso, como comer, trabajar, comprar, hacer ejercicio, ver televisión, etc.



Técnica para detectar nuestras emociones.

Nuestras emociones se manifiestan en nuestro cuerpo. Por lo tanto, para aprender a detectarlas, necesitamos prestar atención a nuestras sensaciones físicas. El primer paso es, simplemente, poner atención a cada parte de nuestro cuerpo y ver qué está sucediendo.

¿Tenemos tensión o alguna molestia en algún lado? ¿Estamos sudando, sin motivo aparente?, ¿Tenemos las manos más frías que siempre y no hace frío?, ¿Estamos cansados, sin ninguna razón que lo justifique? También

podemos identificar nuestras emociones, observando nuestra conducta y los comentarios que nos hace la gente.

¿Nos da pereza hacer las cosas que tenemos que hacer?, ¿Estamos sobrecargados de cosas y actividades y algunas o muchas, no son tan necesarias?, ¿La gente nos pregunta que nos pasa, si estamos enfadados o por qué estamos tristes?

El siguiente ejercicio, te puede ayudar a **tomar mayor consciencia de tu cuerpo:**

Cierra tus ojos y recorre con tu mente, lentamente, todo tu cuerpo. A medida que vayas pasando por cada, parte describe que es lo que sientes o percibes. Por ejemplo: Mis pies están cruzados, los siento fríos, mi mano derecha está sobre la izquierda, al respirar siento... etc. Hazlo sin calificar si está bien o mal, ni calificarte a ti, por lo que haces o cómo lo haces. Ahora, Con los ojos cerrados imagínate o piensa que estás haciendo algo que no te gusta, que te molesta. Piensa en todos los detalles y movimientos que necesitas hacer, para llevar a cabo esa actividad. Concéntrate en ellos. Después de unos minutos, vuelve a recorrer tu cuerpo, con tu mente y nota que sensaciones tienes en las diferentes partes del cuerpo.

¿Cómo te está diciendo el cuerpo, que no le gusta esa imagen?

Ahora piensa en algo muy, muy agradable. En alguna actividad que disfrutes, unas vacaciones o cualquier otra cosa que haya sido muy placentero.

Concéntrate en recordar la mayor cantidad de detalles posibles y disfruta de ese recuerdo.

Luego revisa nuevamente todo tu cuerpo y ve que diferencias encuentras. Si te cuesta trabajo hacer este ejercicio, pídele a alguien de confianza, que te vaya dando las instrucciones o grábalas, pero dándote el tiempo suficiente, tanto para pensar en cada situación, como para recorrer tu cuerpo y detectar los cambios.

Otro modo es cogiendo una lista de esas emociones e identificándolas tachando las que crees que sientes en ese momento, te será muy útil.

Aquí tienes un listado por categorías y experiencias que la generan:

- Experiencias derivadas de la realización de nuestros deseos o proyectos.
Alegría, animación, congratulación, gozo, diversión, alborozo, algazara, júbilo, regocijo, dicha, éxtasis, felicidad, plenitud, satisfacción, complacencia, contento, regodeo, ánimo, brío, ganas, euforia..
- Experiencias derivadas de la evaluación negativa de uno mismo.
Inferioridad, humildad, vergüenza, bochorno, corte, embarazo, pudor, sonrojo, turbación, vergüenza ajena. Culpa, arrepentimiento, contrición, escrúpulos, pesar, remordimiento.
- Experiencias derivadas por el bien recibido de otra persona.
Gratitud, agradecimiento, reconocimiento.

- Experiencia de la pérdida de alguien o algo querido o contraria a nuestros deseos o proyectos.
- Tristeza, aflicción, amargura, congoja, consternación, desdicha, desconsuelo, dolor, infelicidad, pena, pesar, pesadumbre, tribulación, melancolía, abandono, desamparo, desolación, soledad,
- Experiencia de apego hacia otro.
Amor, afecto, apego, aprecio, bienquerencia, estima, fervor, predilección, querencia, simpatía, amistad, cariño, ternura, respeto, adoración, devoción, reverencia, veneración.
- Experiencias derivadas de la evaluación negativa del futuro.
Desesperanza, desesperación, desconfianza, recelo, sospecha.
- Experiencias derivadas de la evaluación positiva de uno mismo.
Orgullo, altivez, dignidad, pundonor, egolatría, inmodestia, soberbia, vanidad.
- Experiencia de la ausencia o disminución de un estímulo desagradable.
Alivio, consuelo, descanso, tranquilidad, calma, paz, placidez, quietud, serenidad, sosiego, certeza, certidumbre, decisión, seguridad.
- Experiencia de la aparición de un peligro o algo que excede la posibilidad de control.
Miedo, aprensión, hipocondría, pánico, pavor, temor, terror, alarma, sobrecogimiento, sobresalto, susto, espanto, horror, fobia.
- Experiencia de cómo una previsión agradable resulta frustrada.
Decepción, chasco, desencanto, desengaño, desilusión, frustración, fracaso.
- Experiencias derivadas de la evaluación positiva del futuro.
Expectación, esperanza, ilusión, confianza, fe.
- Experiencia de aversión física, psicológica o moral
Asco, náusea, aprensión, escrúpulo, grima, horror, repelús, repugnancia, repulsión.
- Experiencia de un impulso, necesidad o motivación
Deseo, ansia, anhelo, avidez, voracidad, afán, capricho, antojo.
- Experiencia de la falta de la propia vitalidad y energía
Desánimo, abatimiento, decaimiento, descorazonamiento, desmoralización, languidez, abulia, apatía, desgana, inapetencia.
- Experiencias negativas de cambio o alteración.
Ansiedad, intranquilidad, agitación, desasosiego, desazón, inquietud, intranquilidad, nerviosismo, preocupación, turbación, zozobra, angustia, agobio, impaciencia.
- Experiencias derivadas de la aparición de algo inesperado.
Sorpresa, asombro, extrañeza, pasmo, estupefacción, estupor, perplejidad, admiración, arrobó, embeleso, fascinación.
- La sensación de la falta de recursos necesarios para conocer o actuar producen inhibición. *Inseguridad, duda, incertidumbre, indecisión, confusión, desconcierto, perplejidad.*
- Experiencia de la ausencia de estímulos relevantes o activadores.
Aburrimiento, acidia, empalago, fastidio, hartura, hastío, tedio.
- Sentimientos negativos contra lo que obstaculiza el deseo.
Enfado, berrinche, cabreo, enojo, rabieta, cólera, despecho, exasperación, indignación, ira, coraje, furia, furor, rabia, saña, rencor, encono, resentimiento, resquemor.
- Experiencia de aversión duradera o negación del valor de alguien.

Desprecio, desdén, displicencia, desafecto, desamor, desapego, frialdad, indiferencia, odio, animadversión, animosidad, antipatía, encono, enemistad, fobia, ojeriza, resentimiento.

- Experiencia del malestar que provoca el bien de otra persona. *Envidia, celos, pelusa, rivalidad.*

Como decía es importante saber qué estamos sintiendo.

El siguiente paso en el debate de pensamientos consiste en hacerte la siguiente pregunta

¿Qué estoy pensando para sentirme así?

Observamos nuestros propios sentimientos para ir descubriendo hasta que punto influyen en nuestro malestar emocional. Se trata de ver hasta qué punto es irracional.

Para identificar tus pensamientos automáticos puedes seguir los siguientes pasos:

1. Observa las situaciones en que te sientes mal (depresión, tristeza, vergüenza, ansiedad, ira, culpa, etc.).
2. Fíjate en los pensamientos que tienes en esos momentos.
3. Identifica pensamientos que tengan las características que ya hemos comentado (pensamientos irracionales que te llevan a sentirte mal). Para ello, pregúntate: ¿qué estoy pensando que me lleva a sentirme así de mal?

Es aconsejable hacerlo por escrito, Podemos utilizar un formulario de autoayuda.

Cómo cambiar los pensamientos automáticos irracionales.

Una vez que identificamos los pensamientos automáticos, el siguiente paso es retar esos pensamientos. Esto quiere decir que no nos vamos a fiar, vamos a dudar de ellos, los pondremos a prueba, veremos si ese es el único modo de ver las cosas.

Para ponerlos a prueba puedes seguir los pasos siguientes:

1. Identifica la emoción e indica su intensidad de 0 a 10.
2. Identifica lo más objetivamente posible el pensamiento y valora en qué medida lo crees de 0 a 10 (10 significaría que lo crees al 100%)
3. Lleva a cabo una discusión siguiendo los siguientes pasos:
 1. Pregúntate qué significado tiene para ti ese pensamiento.
 2. Analiza las evidencias o pruebas a favor y en contra de que se cumpla o sea cierto ese pensamiento.
 3. Piensa en cuál es la probabilidad de que ocurra o sea cierto lo que el pensamiento irracional dice.
 4. Piensa posibles pensamientos alternativos más realistas.
 5. Desdramatiza. Piensa si las consecuencias que predice el pensamiento irracional realmente son tan catastróficas. Pregúntate: ¿es realmente tan terrible o espantoso?
 6. Pregúntate para qué te sirve el pensamiento irracional, qué ventajas tiene.
4. Vuelve a valorar la intensidad de la emoción y en qué medida crees el pensamiento.

Con el ejemplo que presentamos a continuación entenderás mejor el modo de aplicar cada uno de estos pasos para poner a prueba los pensamientos irracionales:

Elena se encuentra en una cafetería con un grupo de 10 personas. Algunas son amigas y otras, simplemente, personas conocidas. Están hablando de un tema que a todos interesa: la búsqueda de empleo. Elena está escuchando. Le gustaría hablar pero no se atreve, se siente incómoda, tiene calor y nota algunas molestias en el estómago. De pronto, una amiga suya dice al resto del grupo: "Pues precisamente, Elena puede decirnos mucho de cómo se hace un currículum vitae, porque ha hecho un cursillo hace poco". Todos miran a Elena, esperando que hable. Al sentirse el centro de atención, empieza a sentirse peor, se pone roja, el corazón le palpita y siente mucho calor. Empieza a hablar tímidamente y, al mismo tiempo, le acuden a la cabeza los siguientes pensamientos: "Estoy como un tomate", "Estoy diciendo tonterías", "No me van a entender". Los demás la escuchan y le preguntan cosas.

Al finalizar, Elena se siente mal y piensa: "Soy una estúpida", "¿Qué pensarán de mí? Creerán que soy tonta". En cuanto puede, pone una excusa y se va a casa.

Tomemos como ejemplo uno de los pensamientos de Elena: "Estoy diciendo tonterías". Ese pensamiento le produce malestar. ¿Qué tiene que hacer en ese momento?: poner en duda dicho pensamiento y discutirlo siguiendo los pasos descritos más arriba. Elena comienza por poner nombre a la emoción que está sintiendo (en este caso depresión) y valorando la intensidad de la emoción.

1. Después, se dispone a escarbar un poco más en la creencia para asegurarse de que esa es la creencia que le produce ansiedad. Para ello tiene la siguiente conversación consigo misma:

- ¿Qué significa para mí que estoy diciendo tonterías?
- Significa que soy tonta e incompetente.
- ¿Y algo más?
- Que pensarán mal de mí, me rechazarán y me quedaré sola.
- ¿Y qué pasa si me rechazan?
- Sería algo terrible que no podría soportar.

Como vemos, la verdadera creencia irracional no es "Estoy diciendo tonterías", ya que si tras ese pensamiento dijera: "sí, estoy diciendo tonterías, y me da exactamente igual" entonces no sentiría ansiedad. Por tanto, es muy importante tirar del hilo del pensamiento y preguntarse "¿Qué significa para mí?"

Así pues, la creencia completa es "Estoy diciendo tonterías, lo cual me hace tonta e incompetente y todo el mundo me rechazará, me quedaré sola y eso es algo horrible que no podría soportar". Visto así, no es de extrañar que se sienta tan mal.

2. El segundo paso es analizar las pruebas a favor y en contra, con una serie de preguntas que cuestionan el pensamiento automático: ¿Qué pruebas tengo de que esté diciendo tonterías?, Por qué eso iba a hacerme tonta e incompetente?, ¿En qué me baso para concluir que todos van a rechazarme incluso aunque diga tonterías? y si así fuera, ¿qué lo hace tan terrible?
3. Después escribes un pensamiento más constructivo, racional y realista, como: los demás me están escuchando y me hacen preguntas, así que no creo que esté diciendo tantas tonterías, y aunque las estuviese diciendo, eso no me vuelve tonta e incompetente. Todo el mundo dice tontería alguna vez (o muchas) porque somos seres imperfectos y cometemos errores. Por otro lado, la gente no tiene por qué rechazarme por eso, tal vez los estoy viendo como más críticos de lo que son; ellos no tienen por qué estar juzgándome; en realidad soy yo quien me estoy juzgando duramente y es mejor que deje de hacerlo. Y si realmente hay alguien que me rechaza, eso no es tan terrible. En realidad es normal no caer bien a todo el mundo siempre. Hay gente muy distinta a mí a quien yo no le gusto y gente a quien le gusto, como todos. Además, ¿para qué me sirve tener estas creencias irracionales? Para nada bueno y dado que yo decido lo que quiero pensar, prefiero buscar alternativas de pensamiento más realistas y menos catastrofistas.

Conforme va discutiendo y modificando sus creencias irracionales de este modo, Elena se va sintiendo mejor y sus síntomas de ansiedad y depresión disminuyen.

Finalmente volvería a valorar la emoción (o emociones) y el pensamiento y con esto terminaría el proceso. Es importante subrayar que los pensamientos alternativos que ha generado Elena podrían hacer que:

- No se desencadenara una respuesta desagradable de ansiedad o depresión.
- Elena no abandonara la situación y estuviera más dispuesta a afrontar una situación similar en el futuro.

De acuerdo con el modelo ABC de la terapia racional emotiva.

- A. Acontecimiento
- B. Creencia

C. Consecuencia

Para cambiar nuestro modo de pensar por otro más realista, añadimos dos apartados más:

D. Debate (cuestionar los pensamientos automáticos mediante preguntas, como hemos hecho en el punto 2 del ejemplo anterior).

E. Creencias racionales eficaces

Para identificar los pensamientos automáticos es muy útil conocer sus características y aprender a identificarlos.

Para cambiar esos pensamientos es conveniente ponerlos en duda y debatirlos. Al hacerlo podremos generar pensamientos o interpretaciones más realistas.

Resumen del formulario de autoayuda:

A. Acontecimiento activador: escribe el suceso sobre el que te sientes emocionalmente mal

B. Consecuencias: Escribe tus emociones negativas inadecuadas principales y tus comportamientos contraproducentes.

C. Creencias irracionales: Escribe lo que piensas lo que pasa por tu cabeza.

Pregúntate ¿qué estoy pensando que me lleva a sentirme así? Y busca las exigencias dogmáticas, el catastrofismo, la baja tolerancia al estrés y el juicio sobre el valor a uno mismo.

D. Discusión: Cuestiona cualquier pensamiento descrito en B utilizando preguntas como ¿¿ es cierto esto que estoy pensando?, ¿ en qué me baso para considerarlo cierto?, ¿ estoy siendo realista?, Estoy usando un pensamiento lógico?, ¿ estoy sacando conclusiones precipitadas?, Es realmente tan terrible?, De verdad no puedo soportarlo?, ¿ van a ser las consecuencias tan catastróficas como creo ¿

E. Creencias racionales eficaces. Para pensar de un modo más racional trata de conseguir:

- Preferencias no dogmáticas.
- Pensar en términos de acontecimientos negativos pero no en términos de catástrofe.
- Alta tolerancia a la frustración.
- No hacer evaluaciones globales de ti o de los demás sino en función de sus comportamientos. Los demás y yo somos seres humanos falibles e imperfectos

Es conveniente alternar e integrar en la medida de lo posible estas técnicas con la relajación, la meditación etc.... la persona estará así en disposición desde un estado mucho más sereno de realizar estos ejercicios.

Técnica imaginación racional emotiva

Consiste en utilizar la imaginación para afrontar una situación, experimentar las emociones que evoca y hacer las modificaciones adecuadas. Se utiliza del siguiente modo:

1. Céntrate en el problema que te preocupa e imagina de la forma más vívida posible una de las peores cosas que podrían ocurrirte. Por ejemplo, si tienes miedo a conducir y tu mayor temor es que el coche se estropee en mitad de la autopista, imagina que sucede precisamente eso.
2. Siente la emoción que aparece al imaginarlo, toma contacto con esa emoción, permítete sentirla en toda su intensidad. Siente cualquier emoción que aparezca espontáneamente, no la que crees que deberías sentir. Mantén esa emoción durante un minuto o dos, sintiéndola de verdad.
3. Después proponte cambiar esa emoción negativa inadecuada por una emoción negativa adecuada. Por ejemplo, puedes proponerte cambiar la ansiedad o el pánico por preocupación. O cambiar la ira por disgusto.
4. Cuando hagas esto asegúrate de que no lo haces cambiando el suceso imaginado. Por ejemplo, si has imaginado que alguien te insultaba y has sentido ira, no imagines ahora que en realidad no quería hacer eso o que tal vez lo escuchaste mal. Imagina que, efectivamente, te insulta y lo hace a propósito.

5. No utilices técnicas de distracción, como pensar en otra cosa o ver la tele. Si haces eso, te librarás de esa emoción momentáneamente, pero no la eliminarás y tarde o temprano volverá. Puedes utilizar esas técnicas al principio, si te resulta demasiado complicado enfrentarte a la emoción que sientes, pero después has de volver a ella, sentirla y transformarla.
6. ¿Cómo cambiar esa emoción negativa inadecuada por otra emoción negativa adecuada? Para hacerlo utiliza un pensamiento constructivo, cambiando tus creencias por otras racionales y realistas, flexibles y no catastrofistas (técnica del debate de pensamiento) Por ejemplo: "Es verdad que me ha insultado, pero no hay ningún motivo real por el que no debería hacerlo, pues la gente es libre de decir lo que desee. Puedo detestar su comportamiento sin detestarlo como persona, y si siento disgusto en vez de ira tendré más posibilidades de decirle que me ha molestado y cambiar su conducta, y si no lo logro entonces puedo hacer dos cosas: aceptar que es así y tiene ese defecto, o bien puedo alejarme de esa persona definitivamente".
7. Ten en cuenta que es posible que tengas que repetirlo muchas veces, quizás una vez al día durante quince días o un mes para poder librarte una emoción concreta. Por ejemplo puedes trabajar durante un mes tu miedo a conducir haciendo una lista de varias situaciones que te producen ansiedad (que el coche se pare en la autopista, no encontrar una gasolinera, tener que adelantar, etc.) y luego imaginándolas durante treinta días, alternando las situaciones de tu lista. Con el tiempo verás que cada vez te resultará más fácil y automático sentir la nueva emoción.

Metáforas y relatos

Cuando tienes algún tipo de problema psicológico o malestar emocional, puede servir de ayuda escribir sobre ese problema de un modo creativo. Por ejemplo, puedes escribir una metáfora (ejemplo: Me siento como si estuviera en un barco sin timón) y luego extenderte escribiendo los detalles (un barco sin timón, pero en un mar en calma, la costa no está demasiado lejos...) o escribiendo alguna historia. De este modo, tu propia creatividad te ayuda a profundizar en tus pensamientos y sentimientos y te puede ayudar a aclararte, ver las cosas de otra manera, darte cuenta de algo de lo que no eras consciente o encontrar soluciones.

Solución de problemas

Técnica para encontrar soluciones a los problemas. Puede tratarse de un problema de cualquier tipo (salud, economía, familia, trabajo, problemas psicológicos, etc.). Ayuda a ver los problemas (o la vida en general) como una serie de dilemas que requieren solución y no como amenazas insuperables. Visto de este modo ninguna situación es problemática en sí misma. Es el hecho de no poder darle una respuesta adecuada (no saber qué hacer) lo que la hace problemática. Por eso un problema no es una situación imposible, sino algo para lo que todavía no hemos encontrado una solución adecuada o que realmente no tiene solución (al menos en el momento presente), en cuyo caso no queda más remedio que aceptarlo sin perturbarnos en exceso por ese motivo. Es decir, "el problema no es el problema, el problema es la solución". Pensamos que solucionando los problemas encontramos la paz y es encontrando la paz como solucionamos los problemas.

Esta técnica se utiliza del siguiente modo:

1. Especificar el problema. Describe de manera general en qué consiste tu problema.
2. Describe con detalle el problema, siguiendo los siguientes pasos:
 - ¿Qué personas están implicadas?
 - ¿Qué ha sucedido o dejado de suceder que te ha molestado?
 - ¿En qué lugar sucede?
 - ¿Cuándo sucede? Momento del día, frecuencia, duración.
 - ¿Cómo sucede?

- ¿Por qué sucede? Razones que tú o los demás dais para explicar el problema en el momento en que aparece.
 - Responder a estas preguntas te ayudará ver el problema de forma más clara y descubrir detalles que podrías haber pasado por alto.
3. Describe de manera general tu respuesta habitual ante el problema: lo que tú haces o dejas de hacer, sientes y piensas.
4. Describe con detalle tu respuesta habitual ante ese problema, respondiendo a las siguientes preguntas:
- ¿Dónde lo haces?
 - ¿Cuándo lo haces? Tiempo en reaccionar, duración de la respuesta
 - ¿Cómo lo haces? (si reaccionas con intensidad, te controlas, estallas, te reprimes)
 - ¿Cómo te sientes? (emociones de depresión, ira, culpa, ansiedad, etc.)
 - ¿Por qué lo haces? Qué piensas, qué interpretaciones haces, explicaciones, razonamientos...
 - ¿Qué quieres? Objetivos que, si se cumplieran, significaría que el problema está resuelto
5. Redefinir el problema y especificar tus objetivos. Los puntos 2 y 4 son muy importantes porque te ayudan a saber cuál es el verdadero problema. Ten en cuenta (y esto es muy importante) que el problema no es la persona implicada, ni lo que ha sucedido, ni cómo ni por qué. El verdadero problema es cómo te sientes tú, cómo respondes, por qué respondes así, cuándo y dónde lo haces. Veamos como ejemplo el caso de una mujer que dijo que su problema consistía en que sus hijos no hacían las tareas de casa que les asignaba. Al definir el problema de este modo le resultaba imposible encontrar soluciones. Pero cuando redefinió el problema vio que en realidad consistía en lo siguiente:
- Sentía ira hacia sus hijos.
 - Tenía trabajo extra en casa o se quedaban tareas sin hacer.
 - Estaba agotada.
- Al definir el problema de este modo dejas de centrarte en lo que "deberían" hacer los demás para pasar a centrarte en lo que puedes hacer tú. Ella podría insistir en que sus hijos son los que actúan mal y, por tanto ellos son los que deberían cambiar. Pero el control que tenemos sobre la conducta de los demás es muy limitado, de modo que si sus hijos se niegan totalmente a hacer las tareas, puede ser muy difícil obligarlos. En cambio, si te centras en lo que puedes hacer tú, tienes más probabilidades de encontrar soluciones, como veremos a continuación.
6. Generar alternativas. Aquí se utiliza una técnica llamada "tormenta de ideas", que consiste en escribir todas las soluciones que se te ocurran, sin detenerte a pensar en ellas, tanto si son buenas como si son descabelladas. Lo que importa es la cantidad. Cuantas más ideas se produzcan, mayor es la probabilidad de tener ideas buenas o de combinar varias ideas mediocres para crear una buena. Puedes pedir ayuda a otras personas, si lo deseas. Piensa en soluciones para cada uno de tus objetivos. Por ejemplo, la mujer de la que hemos hablado, pensó cosas como las siguientes: irse de casa, mandar a los hijos a un internado, contratar a alguien para hacer las tareas, pagar a sus hijos por hacer las tareas, dejar las tareas sin hacer, resignarse a hacerlo todo ella, castigar a sus hijos cada vez que no hagan algo...
7. Combinar las ideas en busca de una mejor y analizar las ventajas y desventajas de cada una de ellas. En nuestro ejemplo, esta mujer pensó que contratar a alguien que hiciera las tareas cumpliría todos sus objetivos, pero no le satisfizo porque pensó que sus hijos necesitaban aprender a hacer las cosas por sí mismos y no esperar que los demás les sirvan en todo momento. También pensó que podría ser buena idea pagarles por hacer las tareas y castigarlos por no hacerlas, pero como no estaba segura de que el castigo pudiera tener éxito, reestructuró la idea del siguiente modo: "dado que les doy una asignación al mes, lo que haré será suprimirla y decirles que si quieren dinero a fin de mes, tendrán que

hacer las tareas. Cada una de ellas costaría un precio y además tendrían la posibilidad de hacer tareas extras y conseguir algo más de dinero".

8. Analizar la viabilidad de la solución encontrada: "El dinero no me supone un problema, pues tenemos lo suficiente como para darles algo más por las tareas extras. Conseguiré estar más descansada y que las tareas estén hechas. Ellos aprenderán autodisciplina y creo que lo harán de buena gana por conseguir el dinero".

9. Poner en práctica la solución y comprobar si da resultado.

10. Si no da resultado, seleccionar otra solución y llevarla a la práctica.

Toma de decisiones

Cuando no logras decidirte entre dos o varias posibilidades de actuación, puedes utilizar la siguiente técnica:

1. Define las alternativas entre las que dudas.
2. Para cada una de ellas escribe las ventajas y desventajas de llevarla a cabo en dos columnas diferentes de la misma hoja.
3. Asigna una puntuación en una escala del 0 al 10 a cada una de las ventajas y desventajas, en función de lo importante que sea para ti. Este paso te servirá para clarificar cuáles son tus valores y lo que de verdad es importante para ti.
4. Suma los puntos para cada alternativa y compáralas.

Ten en cuenta que a veces no existen soluciones perfectas o que las ventajas y desventajas pueden estar muy igualadas o ambas alternativas pueden presentar el mismo número de ventajas y desventajas. En este caso, ten en cuenta la puntuación que le has dado a cada ventaja y desventaja. Si te atascas a la hora de tomar decisiones preguntate por qué lo haces: ¿es un miedo excesivo a tomar una mala decisión? ¿Esperas a tener la alternativa perfecta cuando es posible que no exista?

Exposición a situaciones temidas

Esta técnica, llamada desensibilización sistemática (DS) se utiliza para la superación de miedos y fobias. Puede tratarse de fobias simples, como fobia a los perros, ascensores, etc.; miedos sociales, como miedo al rechazo, o bien miedos a estímulos internos como el miedo a desmayarse o a la pérdida de control. Los pasos son los siguientes:

- Jerarquía de escenas que producen ansiedad

En primer lugar has de seleccionar un miedo específico o tipo de situación que te produce ansiedad. Por ejemplo, el miedo a desmayarse. Después piensas en una situación en la que puedas sentir un miedo muy débil a desmayarte. Por ejemplo: "estar en casa con un familiar", y luego piensas en una situación en la que el miedo a desmayarte sea el más intenso posible. Por ejemplo: "estar solo en un tren que va a otra ciudad". En el caso de una ansiedad social, la situación más leve podría ser: "entrar solo a un bar a comprar un botellín de agua" y la más intensa: "dar una charla a un grupo en el trabajo". Después asignas una puntuación de 5 a la más leve y de 100 a la más intensa. Esta puntuación hace referencia a las unidades de ansiedad. Después tendrás que añadir escenas que producen ansiedad de intensidad variable. Por ejemplo, puedes construir una jerarquía de 20 situaciones, en las que la ansiedad vaya aumentando de 5 en 5. O una jerarquía de 10 situaciones donde la ansiedad aumente de 10 en 10.

Por ejemplo, una persona con fobia a los ascensores hizo la siguiente jerarquía (el número al final de la frase indica la ansiedad que le produce cada situación):

1. Estar a seis metros del ascensor (pensando en subir en él) 10
2. Estar a tres metros del ascensor pensando en subir 20
3. Estar al pie del ascensor 30
4. Apretar el botón de llamada del ascensor 40
5. Se abren las puertas del ascensor y se prepara para entrar 50

6. Subir a un ascensor vacío 60
 7. Subir a un ascensor lleno 70
 8. Entrar en un ascensor que va de un piso a otro 80
 9. Entrar en un ascensor que hace paradas en varios pisos 90
 10. Entrar en un ascensor que va hasta el último piso en un edificio alto 100
- Exposición a las situaciones temidas.
Seleccionas el primer elemento de la lista y lo llevas a cabo. Lo repites tantas veces como sea necesario hasta que la ansiedad desaparezca. Puedes repetirlo varias veces cada día durante varios días. Por ejemplo: entrar a dos bares distintos a comprar un botellín de agua dos o tres veces al día durante varios días hasta que la ansiedad desaparezca. Después pasarías al siguiente elemento de la lista.
Esta técnica puedes combinarla con técnicas de relajación, del siguiente modo: aprendes alguna técnica de relajación, como la que explicamos en el artículo sobre Visualización, y la practicas en tu casa hasta dominar la técnica. Mientras te relajas te repites con frecuencia una palabra como "relájate". Cuando te expongas a las situaciones temidas te repites esa misma palabra, tratando de relajarte.
También puedes combinarla con la imaginación racional emotiva, seleccionando sobre todo las situaciones de ansiedad moderada y alta, y hacer debates de pensamiento antes de pasar a la fase de exposición a la situación temida.

Autorregistro

Consiste en que observes y anotes sistemáticamente tu propia conducta. Con frecuencia, las personas no se dan cuenta de los diversos factores que pueden estar influyendo en su conducta-problema (es decir, la conducta o síntoma que le genera malestar, como una fobia, un dolor de cabeza, etc.). Al hacer determinadas anotaciones cada vez que aparece la conducta-problema, puedes obtener una información interesante que te ayude a superarla. Por ejemplo, una persona con dolor lumbar descubrió que el dolor aparecía poco después de tener discusiones con su pareja.

El autorregistro suele utilizarse con frecuencia en problemas de ansiedad y depresión. También puede utilizarse para planificar un programa de cambio. Por ejemplo, anotar las situaciones más comunes en las que una persona fuma puede ayudar a idear estrategias para reducir el consumo de cigarrillos en cada una de esas situaciones. El autorregistro también puede utilizarse para registrar pensamientos obsesivos, preocupaciones, impulsos de hacer algo no deseado, conducta alimenticia (en casos de personas que desean hacer dieta), ataques de pánico, y, en definitiva, cualquier conducta que deseemos modificar y de la que necesitemos obtener la máxima información posible.

En los registros de conducta se anotan diversas variables, que difieren según sea la conducta que deseas evaluar, como:

- Fecha
- Hora
- Lugar en que se da la conducta-problema
- Personas que están presentes
- Intensidad (por ejemplo, si se trata de dolor, puede registrarse la intensidad en una escala de 1 a 10. Haciendo esto, una persona descubrió que su dolor solo era verdaderamente intenso durante una hora al día, aunque tenía la sensación de estar la mayor parte del tiempo con un dolor terrible).
- Duración de la conducta-problema
- Lo que estás haciendo cuando aparece la conducta-problema
- Lo que estás pensando (antes, durante y después de la conducta problema)
- Tus sentimientos (antes, durante y después).

- Las consecuencias de la conducta-problema. Anotar esto puede servir, por ejemplo, para que una persona se dé cuenta de que su conducta es mucho más eficaz de lo que creía o que no comete errores tan catastróficos como pensaba. También puede servir para ser consciente de la ineficacia de ciertos comportamientos y, de este modo, saber qué conductas concretas tienes que empezar a cambiar. Por ejemplo, una persona con problemas para decir no a los demás y de quienes otros se aprovechaban, pudo observar que cuando alguien le pedía que hiciera algo que no deseaba hacer, sonreía y mostraba sumisión, como si en realidad deseara hacerlo. Para hacer un registro lo más acertado posible de su conducta-problema, representó delante del espejo situaciones en las que otros le pedían favores y su respuesta ante ellos.

Efectos del autorregistro.

El simple hecho de registrar la propia conducta tiene efectos positivos:

- Las conductas deseadas aumentan y las indeseadas disminuyen. Por ejemplo, al hacer una anotación cada vez que se consume un cigarrillo, se reduce el número de cigarrillos consumidos. La tricotilomanía (que consiste en arrancarse pelos de manera impulsiva), puede llegar a desaparecer por completo al hacer un registro en el que se hace una anotación cada vez que se arranca un pelo, y luego se introduce dicho pelo en un sobre. Esto es así sobre todo cuando se va a mostrar el registro a otra persona. De este modo, las personas aumentan sus conductas deseadas porque se sienten recompensadas y orgullosas al mostrar a otros su progreso, y las conductas no deseadas disminuyen porque todo el mundo desea quedar bien ante los demás.
- El autorregistro puede servir para cambiar el lugar hacia el que una persona dirige su atención. Por ejemplo, las personas con problemas de ansiedad, suelen dirigir su atención hacia el interior de sí mismas y hacia la ansiedad misma (los latidos de su corazón, el rubor facial, la sudoración, etc.). Esto hace que la ansiedad aumente aún más. Registrar lo que sucede a su alrededor durante la aparición de la ansiedad, les ayuda a centrar su atención en otros puntos. Del mismo modo, si una persona está deprimida, puede servirle de ayuda registrar los acontecimientos positivos que suceden en su vida, los momentos en los que se siente bien o sonrío, etc.
- El autorregistro puede servir también para disminuir la conducta mediante la demora. Por ejemplo, a una persona con un impulso a hacer comprobaciones ritualistas (explorando la casa para asegurarse de que no había nada encendido y cosas similares) se le pidió que anotara la hora en la que aparecía el impulso de hacer la comprobación y luego esperara cinco minutos antes de hacerla. A menudo, tras los cinco minutos, o bien no sentía dicho impulso o bien se había entretenido con algo y olvidaba hacer la comprobación.

Cómo hacer correctamente el autorregistro.

1. Escribe en un papel todas las variables que deseas registrar (fecha, hora, duración, lugar, etc.)
2. Crea una hoja de registro donde aparezcan todas estas variables y recuadros para hacer tus anotaciones.
3. Haz el registro en cuanto suceda la conducta (o al menos lo más próxima en el tiempo que sea posible). Para ello, asegúrate de tener siempre a mano el material que vas a utilizar (hoja de registro, bolígrafo).
4. Si sólo vas a registrar el número de acontecimientos por día (por ejemplo, número de cigarrillos consumidos), puedes llevar en el bolsillo o muñeca un dispositivo como los que se venden para llevar la cuenta de los golpes en el golf.

Aserción encubierta

Esta técnica ayuda a disminuir la ansiedad emocional mediante la interrupción del pensamiento y la sustitución del pensamiento. Ciertos pensamientos desagradables

producen ansiedad, depresión, ira u otro tipo de malestar emocional. Con frecuencia, cuando intentas dejar de pensar en ellos, no lo consigues, sino que permaneces dándole vueltas y sufriendo sin que eso te sirva para solucionar el problema. Mediante esta técnica, se aprende un modo efectivo de detener dichos pensamientos en cuanto aparecen y sustituirlos por otros más realistas y constructivos.

Esta técnica puede llegar a dominarse en unos tres días o una semana si se practica todos los días. Se ha usado en casos de recuerdos obsesivos, pensamientos de pánico, depresiones, pensamientos de fracaso, insomnio, perfeccionismo, hipocondría, fobias, irritación crónica...

Los pasos a seguir son los siguientes:

- Identificar cuál es el pensamiento o pensamientos causantes de malestar.
- Practicar la interrupción del pensamiento.

Para poder llegar a parar el pensamiento de manera efectiva se empieza practicando en un lugar tranquilo, donde puedas estar a solas. Es necesario tener a mano un despertador o un avisador de cocina. Cierra los ojos y concéntrate en el pensamiento elegido, recordando la situación en que aparece y los posibles pensamientos asociados. Incluye también pensamientos neutrales y agradables. Estos pensamientos seguirán en tu mente cuando detengas los pensamientos productores de ansiedad (a la mente no le gusta quedarse en blanco). Si empiezas a sentir el miedo o la ansiedad habitual, significa que lo estás haciendo bien. Cuando puedas imaginarte ese pensamiento con claridad, abre los ojos y pon el avisador para que suene dos minutos más tarde. Luego vuelve a cerrar los ojos y a centrarte en el pensamiento que elegiste. Cuando suene el avisador, grita en voz alta y con fuerza: ¡Basta! (o bien, si lo prefieres, puedes hacer algún gesto como levantar la mano, sacudir la cabeza o levantarte) y sacas de tu mente el pensamiento perturbador pero dejas los pensamientos neutros o agradables, centrándote en ellos durante unos 30 segundos. Si el pensamiento aparece en 30 segundos, grita de nuevo ¡basta! y repite el proceso.

Una vez que eres capaz de parar el pensamiento usando el avisador o despertador, graba tu propia voz gritando ¡basta! a intervalos aleatorios de tres minutos, dos minutos y medio, un minuto (en vez de gritar basta una vez puedes hacerlo varias veces seguidas, si te ayuda más). Repite el mismo ejercicio que hemos explicado usando la grabación en vez del avisador. Esto refuerza el control del pensamiento.

- Práctica sin ayuda.
Una vez que has dominado los ejercicios anteriores, practica la detención del pensamiento sin usar ni el avisador ni la grabación, sino tan solo gritando ¡basta! mientras estás pensando en el pensamiento estresante. Sigue practicando hasta que logres detenerlo con éxito varias veces seguidas. Luego haz lo mismo usando un tono de voz normal, después susurrando la palabra basta, y finalmente, sin pronunciarla, diciéndola solo en tu mente. Cuando dominas esta técnica ya puedes interrumpir los pensamientos de manera encubierta, en cualquier lugar, sin llamar la atención.
- Preparar las aserciones encubiertas.
Como decíamos antes, a la mente no le gusta estar en blanco, de manera que no puedes detener un pensamiento más de unos pocos segundos si no lo sustituyes por otro. Hasta ahora, el pensamiento que has usado como sustituto era neutro o agradable, pero no te servía de ayuda para acabar con el problema. Lo que pretendemos ahora es que los pensamientos que sustituyan al pensamiento estresante te sirvan de ayuda para superar el problema. Estos nuevos pensamientos reciben el nombre de aserciones encubiertas.

Veamos algunos ejemplos de aserciones encubiertas para casos de ansiedad.

Antes del suceso que te produce ansiedad, las aserciones encubiertas pueden ser:

- Preocupándote no lograrás nada, céntrate en lo que vas a hacer.
- Piensa en los pasos que vas a dar y planea cómo ocuparte de ello.
- Piensa con la cabeza.

Al comienzo del suceso:

- Cálmate, puedes controlarlo.
- Da un paso cada vez.
- Céntrate en lo que tienes que hacer, no en el miedo.

Durante el suceso:

- Respira hondo y relájate.
- Piensa en el paso siguiente.
- Pronto acabará, no puede durar siempre.
- El miedo es natural, todo el mundo teme algo, pero puede controlarse.
- Cosas peores podrían pasar.

Al preparar las aserciones encubiertas es importante que sean realistas y no trates de mentirte a ti mismo. Si tienes miedo de hablar en público, decir: "no tengo miedo" es mentira, no te lo crees y, por tanto, no sirve de nada. En lugar de eso, la aserción debe centrarse en tu habilidad para afrontar la situación. Por ejemplo: "habla despacio, pues así te sientes más tranquilo; recuerda que tienes las tarjetas con apuntes que puedes mirar cuando quieras; tienes derecho a cometer errores".

Del mismo modo, si una persona está deprimida debido a una ruptura sentimental, no servirá de nada pensar: "no me importa nada", pues no es verdad, sino que es preferible usar aserciones como: "es normal sentirse triste, deja que pase el tiempo y te recuperarás; busca lo que puede aportarte estar contigo mismo/a".

Por tanto, las aserciones encubiertas no niegan la existencia de emociones desagradables como ira, ansiedad o depresión, sino que las redefinen dando instrucciones sobre cómo enfrentarse a ellas.

Las frases en segunda persona, como las que hemos usado, son más efectivas que las frases en primera persona. Es decir, es más efectivo pensar: "estás controlando la situación", que pensar: "estoy controlando la situación".

Visualización y relajación

Esta técnica consiste en el uso de la relajación y la visualización y puede utilizarse para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, facilitar la curación de una herida o enfermedad, etc.

Tienes que disponer de una habitación tranquila y silenciosa, con una temperatura agradable y una luz suave. Viste ropa cómoda y siéntate en un sillón cómodo. Puedes modificar cualquier parte de las instrucciones si te resultan incómodas. Por ejemplo, a algunas personas no les gustan las escaleras mecánicas y prefieren cambiarlas por una cinta transportadora o una senda. Luego sigue estas instrucciones (puedes grabarlas o disponer de alguien que las lea):

Coloca los pies completamente apoyados en el suelo, cierra los ojos y relaja los miembros. Acomódate hasta que todas las partes del cuerpo estén relajadas y la tensión disminuya. Lo mejor es una postura que permita tener recta la columna vertebral.

Céntrate en la cara y aprecia la tensión de los músculos de la cabeza, el cuero cabelludo, la frente, los ojos, la nariz, las mejillas, la boca, la lengua, la mandíbula (pausa). Haz un cuadro mental que represente esta tensión. Puede ser un vendaje metálico alrededor de la cabeza, un poco de carbón ardiendo detrás de los ojos o un tornillo apretando la mandíbula (pausa). Ahora imagina el símbolo particular de relajamiento de la tensión. Por ejemplo, la cinta de metal se convierte en una corona de plumas suaves, el carbón ardiendo se vuelve maravillosamente fresco o el tornillo apretado se afloja (pausa). Experimenta la relajación de los músculos de la cabeza (pausa). Cuando estén relajados aprecia como si una ola de

cálida relajación se propagase por todo el cuerpo (pausa). Contrae los músculos de la cabeza, frunce la frente, el cuero cabelludo, la nariz y las mejillas, aprieta los dos párpados a la vez, abre la boca completamente y saca la lengua. Mantén este estado de tensión durante unos siete segundos y después relájate (pausa). Siente que la relajación invade tu cuerpo (pausa).

Ahora concéntrate en el cuello y los hombros y siente la tensión en estos músculos (pausa). Haz el cuadro mental de esta tensión tal y como hemos descrito en el párrafo anterior (pausa). Ahora imagina el símbolo particular de relajamiento de esta tensión (pausa). Experimenta que los músculos del cuello y los hombros se relajan y se vuelven cálidos y pesados. A medida que se relajan siente el cuerpo relajarse cada vez más y hacerse más cálido y más pesado (pausa). Tensa los músculos del cuello y hombros, subiendo los hombros hacia arriba contra la nuca, manteniéndolos apretados durante unos siete segundos. Después, relájate sintiendo cómo la relajación se extiende por el cuerpo.

Ahora pon tu atención en los brazos y las manos y comprueba la tensión que puede haber en esta zona (pausa). Haz un cuadro mental de esta tensión. Ahora imagina el símbolo particular de relajación de esta tensión (pausa). Experimenta cómo los músculos de las manos y brazos se van relajando y se van calentando y haciendo más pesados (pausa). Cuando estén relajados, deja el cuerpo hundirse profundamente en una relajación tranquila (pausa). Ahora tensa los músculos de las manos y brazos, apretando los puños y flexionando los bíceps. Mantén esta posición unos siete segundos y después relájate, dejando caer los brazos por la fuerza de la gravedad; son muy pesados y están muy relajados. Analiza el sentimiento de relajación, pesadez y calor de los brazos y manos y aprecia cómo el resto del cuerpo está cada vez más relajado (pausa).

Ahora concéntrate en la espalda y siente la tensión de los músculos (pausa). Haz un cuadro mental de esta tensión (pausa). Ahora dibuja mentalmente el símbolo particular de relajamiento de esta tensión (pausa). Experimenta cómo los músculos de la espalda se van relajando como el resto del cuerpo hasta alcanzar un estado de relajación igual de profundo (pausa). Tensa los músculos de la espalda, tirando los hombros y la cabeza hacia atrás y arqueando la espalda. Ten cuidado de no agravar cualquier dolor o perturbación crónica que pueda afectar a tu espalda. Mantén esta posición durante unos siete segundos y después relájate completamente.

Ahora concéntrate en la respiración (pausa). Nota la tensión en la parte delantera del torso, el pecho, los pulmones, estómago, intestinos (pausa). Crea un cuadro mental de esta tensión (pausa). Ahora imagina el símbolo particular de relajamiento de esta tensión y ponte cómodo/a. Cuando los músculos del torso estén relajados, siente una ola de cálida relajación propagarse por todo el cuerpo (pausa). Haz una inspiración lenta y profunda, llenado primero la parte baja de los pulmones, después la alta y luego exhala lentamente. Inspira de nuevo lentamente, pero esta vez mantén el aire hasta que empieces a sentirte incómodo/a y entonces exhala enérgicamente el aire por la boca. Siente una ola de cálida relajación inundar el cuerpo y continúa respirando lenta y profundamente.

Ahora concéntrate en las nalgas, muslos, pantorrillas y pies y siente la tensión de los músculos de estas zonas (pausa). Haz un cuadro mental de la tensión (pausa). Ahora imagina el símbolo particular de la relajación de esta tensión y ponte cómodo/a (pausa). Experimenta cómo los músculos de las nalgas, muslos, pantorrillas y pies se hacen pesados, cálidos y relajados al igual que el resto del cuerpo (pausa). Ahora contrae los músculos de las nalgas, muslos, pantorrillas y pies levantando las piernas al frente y con los dedos del pie dirigidos hacia ti y apretando los músculos fuertemente durante siete segundos. Después relájate bajando los pies lentamente al suelo (pausa). Aprecia la sensación de una cálida relajación y pesadez. Ahora levanta de nuevo las piernas, pero esta vez estira los dedos de los pies hacia abajo y aprieta los músculos de las nalgas, piernas y pantorrillas durante siete segundos. Después deja caer de nuevo las piernas. Aprecia lo relajadas, pesadas y cálidas que están (pausa).

Ahora haz un repaso rápido al cuerpo por si quedara algo en tensión. Si lo hay, imagina la tensión con su símbolo. Imagina que relajas el símbolo de la tensión y después aprieta y relaja el músculo afectado.

Ahora se usará la visualización para relajar la mente. Imagínate una escalera mecánica que baja hacia a un lugar maravilloso y placentero. Alarga mentalmente la mano, agárrate a la barandilla y sitúate en el primer peldaño. A medida que descienes contaremos a la inversa de diez a uno: diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... cuatro... tres... dos... uno... Baja de la escalera mecánica y aprecia el sendero que hay frente a ti. Síguelo hasta un lugar agradable de tu elección en el que te sientas completamente bien. Puedes estar en la playa, en la montaña, en tu casa, en un museo o incluso en las nubes. Puede ser un lugar en el que hayas estado, en el que te gustaría estar o que te gustaría crear al otro lado de las fronteras de la realidad (pausa). Adórnalo mentalmente con detalles: forma, color, luz, temperatura, sonido, textura, gusto y olor. Explora este lugar especial (pausa). Mírate mentalmente las manos y los pies y nota la ropa que llevas puesta. Nota cómo te sientes en este lugar especial y relájate todavía más (pausa). Continúa imaginándote relajado/a en este lugar tan cómodo un poco más (pausa).

Cuando quieras regresar de este lugar especial, imagínate volviendo a la escalera mecánica (pausa). Alarga la mano, agárrate a la barandilla y sube. A medida que subes contaremos hasta diez lentamente: uno... dos... tres... cuatro... cinco... seis... siete... ocho... nueve... diez. Cuando llegues a diez y vuelvas a la realidad abre los ojos.

Una vez que has entrado en ese lugar especial mediante las instrucciones que hemos descrito, puedes hacer uso de la visualización para tratar determinados síntomas o enfermedades. Para ello, describimos a continuación varias estrategias:

Comunicar con el guía interior.

Es una forma de consultar el inconsciente cuando se está profundamente relajado. El inconsciente es un poderoso almacén de conocimiento al que podemos recurrir para encontrar respuestas y sanarnos. El guía interior es una especie de mensajero que tiene acceso a ese almacén de conocimientos inconscientes. Este guía puede tomar muchas formas: puede ser una persona, un animal, una planta, un ser imaginario, un lugar o un suceso. El guía interior puede hablar, demostrar, señalar o simplemente aludir a la respuesta que se está buscando. Puedes preguntarle por qué tienes una enfermedad crónica, qué significa un síntoma, cómo afrontar un problema, cómo superar algo, etc.

Para consultar el guía interior, sigue las instrucciones que dimos anteriormente y una vez en tu lugar especial sigue estas instrucciones (puedes grabarlas o tener una persona que te las lea):

Cuando estés profundamente relajado en tu lugar especial, mira a lo lejos. Imagina que una pequeña y brillante luz azulada se mueve hacia ti (pausa). Cuando la luz está más cerca, descubres que tiene vida. Tal vez sea un ser extraño en son de paz o un animal (pausa). A medida que esta persona o animal se aproxima, puedes apreciar los detalles de su apariencia: forma, color, cara, postura y peculiaridades (pausa). Si te mantienes relajado, caliente, cómodo y satisfecho/a en presencia de ese ser, sabes que puede servirte como guía interior. Pregúntale cuál es su nombre y espera su respuesta. Si no te sientes cómodo con su presencia, haz algunas preguntas para averiguar por qué tienes miedo. Espera las respuestas (pausa). Una vez sientas que puede servirte de guía interior, pídele que te ayude en tu problema. Discute el problema como lo harías con un amigo íntimo. Presta mucha atención a lo que el guía te dice o a cualquier gesto que pueda realizar. Puede transmitir su consejo con palabras, mostrándote algo, un suceso o sentimientos (pausa). Cuando hayas acabado, acuerda con el guía encontraros en el futuro para hablar de otros temas (pausa).

Abandona el guía interior y el lugar especial y regresa a la escalera mecánica. Extiende la mano, agárrate a la barandilla y sube. A medida que vayas subiendo cuenta hasta diez lentamente: uno... dos... tres... cuatro... cinco... seis... siete... ocho... nueve... diez. Cuando hayas llegado arriba y vuelvas a la realidad, abre los ojos. Desperézate hasta estar completamente consciente. Haz una pausa y observa cómo te sientes (pausa). Revisa la experiencia, quizás convenga tomar notas de lo aprendido. Considera cómo se relaciona esta experiencia con tu vida y qué acciones, si es que las hay, adoptarás como consecuencia del diálogo con el guía interior.

Es posible que sean necesarios varios intentos antes de lograr contactar con el guía interior. No te desanimes y ten paciencia; después de todo es probable que hayas ignorado su existencia durante años.

Combatir la enfermedad y el daño físico

1. Relájate en un sillón cómodo con los pies en el suelo y las extremidades apoyadas de manera que no queden tensas. Asegúrate de que nadie va a molestarte y de que la temperatura es agradable y la iluminación suave.
2. Usa los ejercicios de relajación descritos anteriormente.
3. Crea una imagen mental de tu enfermedad o daño. Imagínala de manera que tenga sentido para ti. Por ejemplo, si tienes un brazo roto, puedes imaginarte las puntas desiguales de los huesos prácticamente encajados pero sin soldar. Si padeces úlcera de estómago, puedes imaginar la llaga inflamada en las paredes de tu estómago.
4. Imagina un tratamiento (real o mágico) que eliminará el daño o enfermedad o que refuerce la capacidad del propio cuerpo para curarse. Por ejemplo, puedes imaginar cómo te reduces hasta ser del tamaño de una célula y entras en tu brazo roto hasta el lugar de la fractura, y allí la sueldas hasta que quede totalmente curado. O puedes imaginar leche o antiácidos cubriendo la úlcera con un líquido blanco calmante que neutraliza el ácido y reduce la inflamación. Si estás bajo tratamiento médico, puedes imaginar cómo el mismo trabaja con eficacia.
5. Imagina las defensas y procesos físicos naturales que eliminan la enfermedad o daño. Puedes imaginar la sangre fluir nueva y roja. E imaginar que un ejército de fuertes y poderosas células del sistema inmunitario recorren tu cuerpo y atacan y destruyen el virus que te está haciendo enfermar hasta eliminarlo por completo (incluyendo los virus que se esconden o que están en estado latente). O puedes imaginar cómo las células dañadas de tu úlcera son sustituidas por células sanas, reparando el tejido dañado hasta estar perfectamente curado y eliminando las células dañadas.
6. Imagínate a ti mismo/a libre de enfermedad, dolor o daño. Imagina el hueso completamente sano, tu estómago sin úlcera. Imagínate feliz y participando en tus actividades favoritas, riendo, disfrutando de tu salud, avanzando con éxito hacia el logro de tus metas, realizando actividades o proyectos que deseabas hacer desde hace tiempo.
7. Felicítate por participar en tu recuperación e imagínate haciendo este ejercicio dos o tres veces al día en un estado alerta y relajado.

Respuestas de nuestro yo interior

Con este sencillo pero efectivo cuestionario, a modo de ejercicios gratificante comprenderás, tu pasado, tu proceder, tus opiniones de superarte sin más esfuerzo que el de desechar los viejos mensajes que están grabado en tu mente inconsciente, al tiempo que los sustituyes por poderosas afirmaciones o creencias positivas creadas por ti mismo.

Formúlate las siguientes preguntas:

1. Describe al menos una experiencia en la cual: "creíste en algo... y luego se cumplió".
2. ¿Qué utilidad tiene para ti el hecho que... "las creencias crean la realidad".
3. ¿Qué realidad quieres crear alrededor de ti?
4. ¿Cuáles habrán de ser tus nuevas creencias para crear tus nuevas realidades?
5. ¿Porque son tan importantes esas nuevas creencias?
6. ¿Cuáles fueron las creencias que me transmitieron mis padres o mis allegados con respecto a cada unos de los siguientes conceptos importantes de la vida? trabajo, pareja, hijos, religión, profesión, sexo matrimonio, dinero, éxito, familia, salud y amistades.
7. ¿Cuáles de tales creencias he de cuestionar porque hasta ahora me han limitado incapacitado emocionalmente?

8. ¿En qué experiencia de mi vida pude comprobar la veracidad de esta reflexión: ¿te terminas convirtiendo en lo que piensas la mayor parte del tiempo?
9. En que se asemeja la pregunta anterior con la pregunta nº2 (¿las creencias crean la realidad?).
10. ¿Qué conclusión útil para mi propia vida puedo extraer de estas reflexiones?

Respondiendo a estas interrogantes podrás encontrar el potencial que subyace dentro de ti, tus cualidades, tu esencia, tus rasgos positivos que te impulsaran a lograr una mejor calidad de vida.

Todo lo que se nos presenta estamos codificándolo en nuestra mente. Codificamos nuestro pasado, nuestro presente y nuestro futuro mediante imágenes, sonidos, sensaciones, sabores y olores en contenido "palabras" que nos describen el significado.

1. Piensa sobre creencia limitadora. ¿Qué es lo que estas notando? ¿Qué imágenes y sonidos representan esta creencia?, ¿Dónde y cómo la sientes en tu cuerpo? Anota también los beneficios de tener esta creencia.
2. Piensa sobre alguna duda o cosa sin importancia. ¿Qué es lo que estas notando? ¿Qué imágenes y sonidos representan esta duda?
3. Piensa sobre nueva creencia (más capacitadora) e imagina como sería tu vida con esta creencia. Los beneficios de creencia antigua están integrados.
4. Instala la creencia mediante estímulo-respuesta.
5. Acompasamiento futuro - piensa como será tu vida, que cosas cambiarán, cómo mejorarán tus relaciones...



Otras Técnicas: Cambio de creencias y mente positiva.

Escribe: "Me amo a mí mismo/a, así que...". Termina esta oración de tantas maneras como se te ocurra.

El reconocimiento de nuestros valores conlleva una actitud de agradecimiento a esa inteligencia universal que nos ha dotado con tales dones, a la vez que un compromiso con nosotros mismos por desarrollarlos al máximo.

Escribe una lista de 300 cosas por las que esté agradecido: 100 cosas que tiene, 100 cualidades que posees, y 100 cosas que has hecho bien en su vida. "Lo que soy es..." Escribe todas las cualidades, positivas y negativas, que te atribuyas. Subraya lo positivo. Lo "negativo" es lo que tienes que perdonarte, o invertir injertando nuevos pensamientos. Pero recuerda que el concepto de "negativo" es muy relativo. Con mucha frecuencia, nuestros esquemas erróneos y limitadores cumplen una importante función, especialmente la de proteger y defender al sistema consciente de circunstancias amenazantes o peligrosas. Se hacen "negativos" cuando se exageran: por ejemplo, el miedo es una actitud defensiva necesaria para la supervivencia, y no es negativo cuando el peligro es real. Cuando pierde su función y se "dispara", por decirlo así, nos llevará a crearnos peligros y amenazas imaginarias, y es entonces cuando se tiñe de negatividad.

Durante un mes, di continuamente: "Me amo y me acepto a mí mismo como soy". Cuando asome algún pensamiento contrario, no le des importancia, y retoma la frase.

Me merezco...

Si no tenemos lo que necesitamos, si parece que la vida nos niega nuestras aspiraciones y necesidades, a pesar de que en apariencia luchemos por satisfacerlas, lo más probable es que esto ocurra porque subconscientemente no nos creemos merecedores de éxito, porque nos sentimos indignos de ser felices, porque, partiendo de una baja autoestima y de una falta de amor a nosotros mismos, buscamos inconscientemente el fracaso.

Escribe en una lista: "Me merezco tener (o ser)... y lo acepto ahora". Escribe cada merecimiento varias veces, prestando atención a lo que sucede en tu cuerpo. Pregúntate si te crees lo que dices o si, por el contrario, todavía te sientes indigno/a.

Si su cuerpo te transmite cualquier sentimiento negativo, afirma: “Renuncio a la parte que, en mi conciencia, está creando resistencias a mi propio bien”, y repite: “Me merezco...”

Clarificación

El siguiente ejercicio trata de explorar las creencias profundas que asimilamos en nuestra vida familiar, proyectándolas hasta el presente, para detectar la pervivencia de esos esquemas mentales negativos productores de sufrimiento.

Escribe los siguientes apartados: Amor, Sexo, Dinero, Trabajo, Dios, el Mundo y la Vida. Redacta los mensajes en forma de frases admonitorias y directas. Por ejemplo. “Si no eres bueno, Dios te castigará” (Dios); “Hay que sacrificarse por los seres queridos” (Amor); “Ahorra para el mañana” (Dinero); “No dejes que nadie pase por encima de ti” (Mundo-Vida)... Ten en cuenta no sólo las frases literales que te decían sus padres así como los mensajes subliminales que te transmitían por comunicaciones no verbales: conductas, gestos, tonos de voz...

En una segunda fase, encabeza una página con el título: “Así era la pseudorrealidad de mi casa”, y describe el sistema de creencias detectado con la práctica anterior, redactándolo de manera que tengas un cuadro global y coherente.

Para finalizar, encabeza otra página con el título: “Así es mi realidad de hoy”, y describe tus principales problemas, las zonas de mayor conflictividad y frustración de tu vida. Compara esta descripción con la anterior, y observa qué aspectos de tu vida presente expresan tus creencias profundas adquiridas en la familia.

El injerto

Esta es la técnica básica para implantar pensamientos positivos en la mente subconsciente: Escribe el pensamiento positivo que quieres grabar en la mitad izquierda de una hoja. Repítalo muchas veces, unas 20, durante varios días. Cada vez que escriba el injerto, respire y escriba la primera reacción al mismo (son las resistencias) en la parte derecha de la hoja.

Selecciona un problema que desees suprimir. Escríbelo de la forma más sencilla posible. Ahora, haz una introspección, y escribe: “La razón por la que creé este problema es...” Y empiece a escribir todas las asociaciones que revele su mente.

Cuando te parezca que ha dado con la verdadera causa, la sentirás en tu cuerpo. Entonces, haz dos cosas:

- Primeramente, haz un injerto positivo (con columna de resistencias).
- Traza un plan de acción adecuado en el universo físico y prográmalo en tu calendario.

Apunta todos sus pensamientos negativos sobre el amor, la vida, su cuerpo, las relaciones, el dinero... Haz asociaciones libres de ideas, y rellena cuantas páginas sean necesarias. Cuando sientas que se ha descargado por completo, tíralas.

Liberación de los esquemas negativos

Técnica muy importante, basada en que mantenemos una creencia negativa autolimitante porque, de alguna manera que se nos escapa, conseguimos con ella unos beneficios secundarios; porque optamos por ella una vez en el pasado y no hemos sido capaces de actualizar esa opción pasada; y porque tenemos miedo a cambiar, aferrándonos a lo negativo simplemente porque nos es conocido. Sigue estos pasos:

- Toma conciencia del esquema negativo, viéndolo como una opción que tu mente subconsciente eligió para conseguir algo en el pasado.
- Pregúntate qué beneficios sacas con esa creencia.
- Deja marchar el pasado, perdona.
- O el cambio traería consigo, obligándote a hacerte cargo de tu propia vida.

- Ve resueltamente a por lo que quieres, y no esperes a completar el pasado. Perseguir el éxito en la vida es el camino más rápido para completar el pasado.

Observa tu miedo a cambiar, posiblemente por las nuevas responsabilidades que tienes.

Haz una lista de todas las cosas del pasado que quieres soltar. ¿Estás realmente dispuesto a hacerlo? Fíjate en tus reacciones. ¿Qué tendrás que hacer para desprenderse de esas cosas? ¿Qué nivel alcanza tu resistencia a cambiar? Después, relájate y dí: "Estoy dispuesto a desprenderme. Aflojo mis resistencias, aflojo toda tensión. Renuncio a todo miedo, a todo resentimiento. Me libero de toda culpa, de toda tristeza... Renuncio a las viejas limitaciones. Me desprendo de todo esto y estoy en paz: en paz conmigo mismo, en paz con la vida y el Universo. Estoy a salvo y seguro/a".

Haz una lista de las cosas que no te gustan de ti o de tu vida actual. Luego, dele la vuelta, expresándolas en forma de afirmaciones positivas. Ejemplo: "Quiero mudarme de casa" se traduciría por: "Tengo una vivienda perfecta".

Proceso de 40 Días: Educación de las emociones

No se trata de negar al ego, sino de observarlo, entrenarlo e iluminarlo para fluir armónicamente en la vida.

Se trata de un viaje de atención y consciencia al interior de uno mismo, con la finalidad de construirse una mente amplia y feliz. Hoy en día, no podemos decir que la felicidad está sólo en tener alimento, un techo, cubrir las necesidades básicas. Todo ello es necesario, pero, observamos que nuestra infelicidad se debe más a estados internos de miedos, soledad, celos, culpa, pérdidas, baja autoestima y otros patrones emocionales que, por no ser conscientes de ellos, nos producen malestar. La felicidad, tiene más que ver con encontrarle un sentido a nuestra vida, con saber que estamos en el lugar que corresponde, que nuestra vida tiene un propósito existencial.

Este proceso de Educación de las Emociones, tiene por finalidad descubrir nuevas capacidades de nuestra personalidad y reorientar aspectos emocionales.

Durante el proceso, cada mañana y cada noche, la persona sigue "un mapa", se toma un espacio para recrear el nuevo yo, por lo tanto, la propia vida en sus aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales.

¿Por qué 40 días?

Se trata de un ciclo que las Leyes de la Naturaleza han determinado para realizar sus procesos de transformación.

Este ciclo lo observamos por ejemplo en una mujer que recién da a luz un hijo y no puede volver a quedar embarazada hasta transcurrido 40 días; observamos que desde hace milenios, las enfermedades eran sometidas a cuarentenas; en la Biblia, se habla del retiro de Jesús en el desierto durante 40 días; el mismo ciclo se repite cuando Moisés se retira al monte de Sinaí durante 40 días antes de recibir la inspiración de las Tablas de la Ley; el Ramadán mahometano y hasta la misma Cuaresma Cristiana duran 40 días.

¿Qué más ofrece este curso?

Proporciona la motivación y el método para que el proceso de tu vida se haga consciente, al igual que los logros en las distintas áreas de tu vida.

A lo largo de este proceso, procedes a escribir y decretar aspectos de ti mismo que constituyen, como dice José María Doria, toda una "travesía psiconáutica", llena de experiencias mágicas y no casuales.

El proceso te lleva al nacimiento a una nueva espiral de vida, en el que tus elecciones se convierten naturalmente y sin esfuerzo en objetivo, acción y logro.

El desarrollo sostenido de determinados pensamientos, permite la materialización de nuestra vocación en el mundo, y, como consecuencia, logros económicos, afectivos y espirituales.

¿A quién va dirigido este programa?

A toda persona que sienta que llegó el momento de experimentar un cambio interno, que va a tener repercusión en el mundo exterior. A quien sienta que necesita transformarse y que para ello precisa empuje y motivación para dar un salto y posibilitar la creación de sí mismo y su destino.

¿Qué logramos con este programa?

Este método, es una poderosa herramienta para desencadenar reorientaciones de expansión y positivismo en tu pensamiento creador.

Favorecerá un sutil estado de atención sostenida acerca de tus procesos internos más íntimos; desarrollando un progresivo "darse cuenta" de las corrientes internas en tu mente y, que, están configurando lo que actualmente experimentas en tus relaciones, en tu carácter, en tu destino.

Para poder transformar las huellas profundas que han sido programadas en tu subconsciente, a causa de tus experiencias anteriores, hay que, primero identificarlas, y elegir desde dónde quieres vivir.

Aumentar el grado de consciencia hacia los procesos emocionales que suelen ser expresados de manera automática (automatismos), y que te dispones a convertir en voluntarios y elegidos. Así transformarás la actitud de "reacción" ante las circunstancias por la "acción consciente" ante las mismas.

Este programa, sintetiza las fórmulas más eficaces y humanistas de cambio y crecimiento personal en el que se pone en marcha una expansión continua, ilimitada e irreversible.

El proceso trabaja en la integración de los aspectos materiales y espirituales, por lo que hay recursos para activar la construcción de un "ego sano", y también principios y valores de conexión con el ser profundo, y la consiguiente expansión de consciencia.

¿En qué consiste?

Contempla su inicio en el día 40... y su llegada en el día Uno, de manera que el propio inconsciente se ve activado por la serena tensión de "cuenta atrás". Cada día de los 40 consecutivos, el participante abre un sobre que previamente le ha sido entregado como parte de material del curso, y cuyas reflexiones hacen resonar funciones de cada hemisferio cerebral de manera alternante. Cada tema presentado no sólo aborda la exploración de las propias creencias profundas por la cada cual ha sido "programado" en su infancia, sino que también aborda una reflexión acerca de un Cuento de Sabiduría Milenaria que como "Patrimonio ético de la Humanidad", inspira y mantiene atenta la consciencia del sujeto durante el día.

Cada tema del sobre que el participante abre por la mañana tiende a desencadenar experiencias íntimas de sincronía, activando la llegada cotidiana de las llamadas "casualidades" que, de forma mágica y sorprendente, se activan llenas de comprensión y crecimiento de lo Profundo. En realidad el Proceso de Educación de las Emociones no es solo una forma de incorporar información sobre expansión de consciencia y desarrollo personal, sino que también supone un camino de experimentación y vivencia de esa información que se convierte en sensatez, criterio y sabiduría.

Nada ocurre sin ser antes un sueño

Más información en: <http://www.escuelatranspersonal.com/jmdoria/actividades/cursos.htm>



EL TRABAJO CON LA SOMBRA

"El ser humano es como una casa de Huéspedes. Cada mañana hay una nueva llegada, una alegría, una tristeza, una decepción, una maldad, una felicidad momentánea, viene un visitante inesperado. Dales la bienvenida y recíbelos a todos, incluso si son una multitud de penas que te desvalijan la casa, aún así trata a los huéspedes con honor, tal vez te estén limpiando para un nuevo deleite. El pensamiento más negro, la vergüenza, lo malvado, recíbelos en la puerta con alegría e invítalos a entrar, sé agradecido con el que venga, porque cada uno de ellos ha sido enviado como un guía del más allá". La casa de Huéspedes de Rumi.

Consideraciones iniciales sobre el trabajo con las sombras

- La sombra se manifiesta a través de somatizaciones: dolores de cabeza, dolores óseos, alta presión, insomnio etc.
- Podemos reconocer en los estados depresivos un intento creativo de establecer una comunicación más profunda en la totalidad que somos.
- La sombra se cuela en nuestras conductas reiteradas de autosabotaje y adictivas.
- Es interesante traer a la conciencia los personajes escondidos en la sombra, detectar su voz, su modo de funcionamiento y su origen, reduce el poder hipnótico que tienen en nosotros. (Técnica del diálogo de voces)
- La sombra siempre tiene un mensaje importante para darnos.
- El trabajo con la sombra es un trabajo lento y audaz que nos permite recuperar la energía y reencauzarla. Conocerla e integrarla no significa obedecer a sus dictados. Nosotros decidimos cómo nos vamos a comportar y qué queremos pensar.
- Al trabajar con las sombras podemos intentar nuevas respuestas a viejos problemas., renunciando a los ideales de perfección para lograr la integración.
- Nos invita a expandir nuestras posibilidades en todas las áreas de la vida al extraer la riqueza potencial de nuestra sombra en nuestro provecho. Ampliando la conciencia acortamos la distancia entre quiénes somos, quiénes creemos que somos y cómo nos mostramos al mundo.
- Al Trabajar con la sombra incrementamos la tolerancia y la compasión hacia los demás así como conectamos con una mayor apertura a los misterios de la vida y sus regalos
- El trabajo con la sombra nos permite:
 - Aumentar el autoconocimiento y, aceptarnos.
 - Encauzar adecuadamente las emociones negativas.
 - Liberarnos de la culpa y la vergüenza.
 - Reconocer las proyecciones.
 - Sanar nuestras relaciones.
 - El uso la imaginación creativa a través de los sueños, la pintura, la escritura y los rituales.

"La sombra sólo resulta peligrosa cuando no le prestamos la suficiente atención".

Jung

Entonces el trabajo con la sombra pretende desenmascarar aquellos aspectos destructivos que entorpecen y dificultan nuestro desarrollo, pero también desvelar aquellas capacidades y potencialidades que no hemos podido actualizar y desarrollar.

Cuando una persona niega su sombra lo que queda en lugar de la aceptación es la tensión. De ahí que muchas personas vivan permanentemente cansadas, entristecidas o

estresadas. La energía empleada en mantener esa coraza al final siempre nos pasa factura. Sin embargo, en general, las personas prefieren esta tensión que enfrentarse a la “angustia” de la verdad. **Jesús** decía, no sin razón que la verdad nos haría libres; conocer la sombra implica una mayor libertad pero también una mayor angustia al conocer los entresijos de nuestro lado oscuro, pero eso es preferible a una vida de tensión y desdicha.



ILUMINAR, ACEPTAR E INTEGRAR LA SOMBRA

Aplicate tu propio bálsamo.

Proclama por doquier tu enfermedad. Eso te restablecerá.

*Cuanto más emplees este tratamiento
más digno y más sabio te harás.*

Y recuerda que, si crees que en este momento

no tienes ningún defecto, te convertirás de inmediato en el artífice de tu propia desgracia. Rumi

No existe ningún método fácil para aceptar e integrar nuestra sombra. Tenemos que esforzarnos mucho y durante largo tiempo. Esto exige de un gran compromiso, atención y si es posible y recomendado además del apoyo cariñoso de personas que ya hayan recorrido este camino. Integrar no significa apartarla a un recoveco del inconsciente, eso sería negarla nuevamente, y dedicarnos a tratar de alcanzar la iluminación como muchos creen, tampoco supone ennegrecer nuestra conciencia y rendirnos a la sombra.

Para integrarla es necesario aceptar lo que hemos reprimido y posteriormente cuando seamos capaces ampliar y profundizar nuestra conciencia. **Jung** decía que nuestra conciencia es como un bote que flota en la superficie del inconsciente: “Cada fragmento de la sombra que recuperamos tiene su propio peso específico, un peso que termina lastrando el barco de nuestra conciencia. Bien podríamos decir por consiguiente, que el trabajo con la sombra consiste en estabilizar adecuadamente el lastre de nuestro bote ya que si el lastre es muy ligero nos vemos arrastrados por la corriente y nos alejaremos de la realidad convirtiéndonos, por así decirlo en una nube inmaterial que flota a la deriva; pero por si el contrario, la cargamos en exceso correremos el peligro de zozobrar.”

Para **Jung** cualquier forma de adicción es mala, hay que dejar de pensar en el bien y el mal como términos absolutamente antagónicos ya que ambos forman parte de la totalidad de la condición humana. No podemos seguir creyendo en la veracidad e infalibilidad de nuestros conocimientos y juicios. Por ello, asumir que nuestro conocimiento tiene cegueras, o que nuestra naturaleza es neurótica es el primer paso para comprender nuestra compleja condición.

Necesitamos por tanto, tomar conciencia, darnos cuenta de que también podemos elegir desde la totalidad de nuestro interior. Para ello debemos evitar que nuestro profesorado esté compuesto por “...individuos que ni viven ni vivirán jamás de acuerdo con los ideales que proclaman, que enseñan todo tipo de creencias y conductas idealistas sabiendo de antemano que nadie va a cumplirlas y, lo que es todavía más grave, y sin que nadie cuestione siquiera la validez de este tipo de enseñanza...” Por esta razón “...para obtener una respuesta al problema del mal en la actualidad es absolutamente necesario el autoconocimiento, es decir, el mayor conocimiento posible de la totalidad del individuo. Debemos saber claramente cuál es nuestra capacidad para hacer el bien y cuántas vilezas podemos llegar a cometer...” (JUNG, C.; 2008: 113).

La **crisis personal** es una excelente oportunidad para comenzar a trabajar con las sombras, especialmente con la llegada de la madurez, periodo donde nos cuestionamos nuestros propios valores, dejamos de tener esperanzas en una vida mejor, nos abrumba la envidia, los celos etc. Se produce un desmoronamiento de nuestras propias creencias y convicciones. Pareciera que nos estancamos y la vida deja de tener sentido.

Parece no quedar más remedio que asumir aquello que hasta entonces hemos reprimido e ignorado como parte de nuestro yo y abandonar ese ideal ilusorio que nos ha servido de referencia.

Se trata de iniciar un **proceso de individualización** donde nos encontraremos con nuestro verdadero yo donde abracemos simultáneamente nuestra luz y nuestra oscuridad.

En ese proceso suele ser necesario un guía o terapeuta que nos guie por nuestro descenso a los infiernos.

Según **Jung**, el trabajo con la sombra exige un acto fundamental de reconocimiento (y, en ocasiones, de catarsis). “El hombre moderno -afirmaba- debe redescubrir la fuente más profunda de su vida espiritual pero para ello no le queda más remedio que luchar contra el mal, afrontar su sombra e integrar al diablo.”

James Hillman en el libro “Encuentro con la sombra” nos dice que la curación de la sombra implica un problema moral que nos obliga a reconocer lo que hemos reprimido, darnos cuenta del modo en que lo hacemos, cuáles son nuestras racionalizaciones, de qué manera nos engañamos a nosotros mismos, qué tipo de objetivos perseguimos y a quiénes seríamos capaces de dañar, e incluso de destruir, para conseguirlos. Por otra parte, la curación de la sombra es también una cuestión de **amor**.

El trabajo con la sombra para este autor pasa por la invención creativa de nuevas formas de convivencia en las que el ego se conozca en sus aspectos más desagradables, los acepte y llegue a amar incluso al peor de todos ellos.

El autor reconoce que no resulta sencillo amarse sin condiciones ya que supone amar incluso lo más abyecto de nosotros mismos.

El primer paso sería asumir esa sombra, llevarla con nosotros, ” en emprender un largo viaje existencial cargando una mochila llena de piedras sin nadie a quien recurrir ni una meta segura que alcanzar”.

Hillman en su artículo nos invita a recordar que la basura también es fertilizante, que la infancia también es inocente, que la perversidad polimorfa también es placentera y libre y de que el hombre más repulsivo puede ser, al mismo tiempo, un redentor disfrazado.

Para sanarnos hemos de morir iniciáticamente al ego “Ninguna criatura -escribe **Ananda Coomaraswamy** - puede ascender en la escala de la naturaleza sin dejar de existir.”, lo cual nos permitirá renovar nuestra propia vida. Una muerte en sí dolorosa y ardua pero que sin duda merece la pena. La vida es un viaje sin fin hacia lo más profundo de nosotros mismos, quien comprende esto comprende el misterio de la vida.

Según el Taoísmo, el yin y el yang, la luz y la oscuridad, lo útil y lo inútil, constituyen diferentes aspectos de la misma cosa. Por consiguiente, en el mismo momento en que nos decantamos por uno de ellos reprimimos el otro y alteramos el equilibrio natural. Si aspiramos a la totalidad debemos seguir el camino de la naturaleza perseguir el difícil objetivo de **conciliar** los opuestos.

Chuang Tzu nos recuerda la importancia vital de este principio:

Quienes desean el bien ignorando su contrapartida maligna y quienes aspiran al buen gobierno sin su correlato, el mal gobierno, no comprenden los grandes principios que rigen el universo ni las condiciones a las que está sujeta toda criatura. Del mismo modo, también podríamos hablar de la existencia del cielo sin la de la tierra o del principio negativo sin el positivo, lo cual sería evidentemente absurdo. Si esas personas no se rinden ante la evidencia debe ser porque son locos o bribones.

Afrontando conscientemente nuestra sombra o parte más oscura de nuestra personalidad podemos llegar a integrar los opuestos internos, es como ya hemos señalado un proceso difícil y doloroso ya que la sombra suele contener aspectos inadaptados y violentos que han sido rechazados por motivos morales, estéticos, sociales y culturales. En la línea del Tao diríamos que todos tenemos dentro un árbol retorcido que quiere ser reconocido y aceptado.

En el trabajo con las sombras además hay que tener en cuenta que existe la tendencia a infravalorarla, consideramos inútiles nuestros problemas físicos y emocionales, se trate de una simple jaqueca, de un simple malestar digestivo, de una depresión o de un cáncer de

mama, nos desagradaba lo que no anda bien. Para nosotros, la enfermedad no sirve para nada y, por consiguiente, la consideramos como un obstáculo y tratamos de eliminarla a toda costa.

Esta actitud frente a la enfermedad es consecuencia del reduccionismo causalista del modelo médico occidental que da por supuesto que las enfermedades son perjudiciales e inadecuadas y que una vez que hayamos eliminado su causa el paciente se recuperará.

Vemos y sentimos cosas que resultan inaceptables socialmente y que no querríamos ver ni sentir.

En la vida cotidiana podemos percibir fugazmente la existencia de la sombra detrás de nuestro rechazo inexplicable hacia ciertos temas y por la presencia de sentimientos difusos de culpabilidad, inseguridad, insatisfacción y malestar. En cualquier momento podemos sentirnos embargados por un vago sentimiento de temor, por un inoportuno ataque de risa nerviosa, por un estallido de lágrimas o por una explosión de ira.

En lo que respecta a los sueños, deberíamos vencer nuestra resistencia a recordarlos y comprender sus mensajes. En cierto modo, ésta es una experiencia desagradable pero también puede convertirse en un acontecimiento terapéutico capaz de restituir nuestra integridad.

La psicóloga junguiana **Karen Signell** considera que el trabajo con los sueños constituye el camino real hacia la sombra. Al descubrir el lado oscuro de nuestra sombra personal a través de los sueños podemos tomar conciencia de que este lado oscuro puede ayudarnos a tratar mejor tanto a los demás como a nosotros mismos.

Podemos ver un ejemplo de un caso tratado por ella:

Una rata en la ratonera. Mi cocina apesta. Se trata de una rata que ha quedado atrapada en una ratonera. Todavía está viva y se retuerce. La mato y me deshago de ella. Afronto la situación de algún modo. Peg, la soñante, se preguntaba: "¿Qué es mi rata: mi sombra?" Las ratas son escurridizas, ladronas y rastreras. La primera asociación de Peg tenía que ver con el alivio que sentía porque su antiguo novio hubiera cancelado su viaje y no fueran a encontrarse tal como habían planeado. Súbitamente se dio cuenta de que había caído en una trampa ya que, a pesar de estar casada y ser una esposa fiel, inconscientemente había estado planeando tener relaciones sexuales con su amigo. De este modo, Peg descubrió la sombra que lleva a muchas personas a establecer relaciones ambiguas que parecen inocentes y comprensibles cuando se trata de uno mismo pero abominables cuando se trata de tu pareja. El sueño le mostraba así que si engañaba a su marido sería una "sucua rata" y el "olor a rata" no era más que un indicio de la presencia de la sombra.

Los sueños -como las capas de una cebolla- tienen numerosos significados superpuestos. Podríamos preguntarnos, por ejemplo, por qué había que matar a la rata y por qué estaba en la cocina, el centro neurálgico de la comida. Durante un tiempo, Peg había estado aquejada de gripe y es muy posible que el sueño le estuviera indicando que algo no funcionaba bien en su vida cotidiana. ¿Acaso el sueño constituía una metáfora poética de las relaciones de Peg? Lo cierto es que Peg se sentía atrapada en una ratonera y, más pronto o más tarde, debería afrontar el mal trago de poner punto final a sus relaciones. Otra parte, Peg sabía e ignoraba, al mismo tiempo, que la atracción inconsciente por esa aventura residía en el rechazo y la insatisfacción que le provocaba su marido y las poderosas imágenes del sueño trataban de hacer más precisa la situación.

Aun en el caso de que la sombra nos lleve a tomar conciencia de situaciones desagradables como, por ejemplo, que no somos tan buenos como pensábamos, también libera enormes cantidades de energía que permanecen atrapadas en el inconsciente.

Para **Signell** cuando un sueño saca a la luz nuestra sombra o cuando un amigo nos señala un error nuestro primer impulso es negarlo y defendernos ("No soy tan malo"), encogernos de hombros ("Yo soy así") o tomar aire y aparentar ser mejores de lo que somos. Sin embargo, todas estas respuestas son equivocadas. No conviene cerrar la puerta a la sombra porque en tal caso merodeará a nuestro alrededor, armará un escándalo y terminará causándonos problemas. Debemos darnos cuenta de la presencia de la sombra, abrirle un espacio en nuestra conciencia, invitarla a comer, tratarla con amabilidad y tomar conciencia de lo que tiene que ofrecernos.

A veces la sombra se halla tan alejada de la conciencia y resulta tan amenazadora que la puerta no puede abrirse hasta que uno no se encuentre preparado para afrontarla porque,

en tal caso, uno podría verse desbordado por el inconsciente y perecer ahogado por la ansiedad arquetípica.

Contrariamente a la opinión generalizada de que la conciencia de la sombra atrae y acentúa el mal frecuentemente nos encontramos con que ocurre exactamente lo contrario.

El conocimiento de nuestra sombra personal constituye el requisito fundamental de cualquier acción responsable y, consecuentemente, resulta imprescindible para tratar de atenuar la oscuridad moral del mundo. El hecho de abrir la puerta a todos los contenidos negativos de nuestra sombra, por más indignos que puedan parecernos (nuestra rata más repugnante, nuestra rivalidad más agria, nuestros fantasmas familiares y nuestros más íntimos secretos), puede ayudarnos a ablandar nuestro corazón hacia nosotros mismos y hacia nuestros semejantes, a ser más comprensivos con las flaquezas humanas y a ser más cuidadosos para no proyectar nuestra sombra sobre los demás ni sobre nosotros mismos.



Personalmente recuerdo haber soñado con una enorme rata negra asquerosa que me asustaba tremendamente y de la que trataba de huir, era tan grande que ocupaba todo el balcón de mi casa (ahora reconozco que no era más que un aspecto de mi sombra), semanas después el sueño volvió a darse pero esta vez la rata era mucho más chica, del tamaño de un cobaya, pero igualmente negra sin embargo ya no me producía repulsión, sentí que no había nada que temer incluso me gustaba contemplarla. Lo curioso fue que hace unas semanas mientras preparaba esta tesis volví a soñar pero esta vez con una

mariposa negra. Poco después comprendí tras un ramalazo de iluminación de qué aspecto de mi sombría personalidad se trataba y cómo este a nivel consciente había ido siendo aceptado e integrado como parte de mi, entonces comencé a experimentar pequeños cambios con respecto a esa necesidad sombría de mi personaje.

Para **Liliane Frey-Rohn** tomar conciencia de la sombra parece una tarea relativamente sencilla pero, en realidad, constituye un reto moral extraordinariamente difícil de llevar a cabo. Para ello, debemos comenzar tomando conciencia de nuestra maldad individual, es decir, de aquellos valores negativos que el ego ha rechazado, y de nuestras aspiraciones conscientes al bien. En otras palabras, debemos hacer conscientes nuestros conflictos inconscientes, lo cual significa:

1. Sustituir nuestra visión moral previa -basada en la tradición- por la reflexión subjetiva.
2. Aceptar que los derechos de los demás son tan legítimos como los del ego.
3. Conceder el mismo valor a los derechos del instinto que a los de la razón.

La toma de conciencia de nuestros conflictos siempre se experimenta como un enfrentamiento entre impulsos irreconciliables, como una especie de guerra civil interna. *“El conflicto consciente entre el bien y el mal se convierte en una disociación inconsciente. En consecuencia, la regulación instintiva inconsciente es suplementada por el control consciente.”* De este modo, llegamos a ser capaces de reconocer con más exactitud las consecuencias de nuestras acciones sobre los demás, a estimar las proyecciones de nuestra sombra y, quizás, incluso, a disiparlas. Finalmente, nos vemos obligados a revisar nuestras opiniones sobre el bien y sobre el mal y comprender que el secreto para lograr un mayor ajuste con la realidad suele depender de nuestra capacidad para renunciar a “nuestro deseo de ser buenos” y de aceptar que la maldad también tiene derecho a vivir. Como señala Jung “las desventajas del bien menor” son equilibradas con “las ventajas del mal menor”.

En conclusión, el proceso de descubrimiento de la sombra es interminable y cada vez que afrontamos un nuevo miedo, cada vez que aceptamos algo que previamente habíamos rechazado, descubrimos la existencia de un estrato todavía más profundo. Pero en el recoveco más insospechado del camino podemos encontrarnos con que las cualidades que nos parecían más atractivas y luminosas revelan sus facetas más oscuras y aquellas otras que nos resultaban más insoportables se convierten, por el contrario, en algo sumamente interesante.

“Un filósofo que había concertado una entrevista con Nasrudín para discutir con él, fue a la casa del Mulá y se encontró con que éste había salido. Enfurecido, tomó un trozo de tiza y escribió sobre la puerta de Nasrudín: “Estúpido, idiota”. Tan pronto como Nasrudín regresó a su casa y vio esto, corrió hasta la casa del filósofo. – Había olvidado- le dijo- que usted iba a visitarme. Le pido me disculpe por haber estado ausente. Desde luego recordé la cita en cuanto vi que había dejado su nombre en la puerta de mi casa.”

Según **Wilber** aceptar la sombra nos permite integrar la naturaleza humana y la divina, esta aceptación implica reconocer el juicio realizado contra la reprimido y la responsabilidad de lo propio, “eso que he juzgado es mío “

Para **Wilber** por mucho que tratemos de alejar nuestra realidad interna (proyección), la sombra seguirá existiendo e irá haciendo daño casi sin darte cuenta al sentirse negada.

Afirmaba que para “curarnos” nos recomienda la técnica 3-2-1 que reconoce la irrealidad de proyectar la sombra sobre el 3 como “ello” o “él” para poderlo pasar al “tu” y así poderlo hablar, expresar, manejar, para, finalmente, integrarlo en el “yo” responsable. Y también añade, que “lo único que necesitamos para integrar esas facetas negativas (e insiste que no, malas) es concedernos a nosotros mismos la amabilidad, comprensión e incondicionalidad que dispensamos a nuestros amigos”.

El primer paso tiene que ver con la asunción de la responsabilidad de nuestras proyecciones, el segundo está enfocado en la inversión del sentido de dichas proyecciones y hacer amablemente a los demás lo que hasta ahora hemos estado haciéndonos a nosotros. Por ejemplo si antes nos decíamos a nosotros mismos “el mundo me rechaza” se transforma en “¡en este momento rechazo todo el condenado mundo!”, “mis padres quieren que estudie” se convierte en “quiero estudiar”; “mi pobre madre me necesita” deviene “necesito estar cerca de ella”; “tengo miedo de quedarme sólo” se traduce como “malditas las ganas que tengo hoy de ver a nadie” y “la gente siempre me critica” pasa a ser “no paro de criticar a todo el mundo”.

Para aceptar la sombra es necesario:

1. Reconocerlo como propio y por lo tanto responsabilizarme de su existencia.
2. Conocer sus razones y reacciones.
3. Comprenderlo, aunque no lo apruebe moralmente.
4. Amarlo como parte propia.
5. Reprenderlo sin dejar de tenerlo en cuenta.
6. Manejarlo (desarrollar los recursos para tenerle firme).
7. Aprender a negociar con él/ella.

Y este trabajo exige como mínimo los siguientes procesos permanentes de aprendizaje:

1. Autoconocimiento que reconoce, identifica y asume nuestros errores, desaciertos, reacciones, impulsos, emociones negativas, contradicciones, así como también que explora dimensiones y aspectos que pueden constituir una fuente de autorrealización.
2. Especial atención a aquellas emociones negativas y/o destructivas lo cual exige un trabajo permanente de atención, de escucha externa y de escucha interna ya que nuestras emociones proceden de nuestro interior y no son propiamente conductas observables, sino estados internos que pueden o no actualizarse.
3. Aprender a generar, producir, mantener y desarrollar estados de calma, serenidad y sosiego, ya que éstos son los que crean el clima, el ambiente y el caldo de cultivo necesario, tanto para el reconocimiento de nuestras emociones negativas, como para el aprendizaje del camino de su transformación en positivas, ya que de lo contrario nuestras capacidades cognitivas y racionales se verán considerablemente mermadas, condicionadas y alteradas.
4. Reconocer aquellos mecanismos de defensa que habitual e inadvertidamente utilizamos para justificar y esconder nuestros errores, contradicciones y acciones poco éticas. Aprender a identificar nuestras represiones, fijaciones, obsesiones, negaciones, identificaciones, proyecciones y en general todas las falacias de racionalización, ya que

este aprendizaje, no sólo producirá un mayor desarrollo de nuestra conciencia, sino que también nos abrirá las puertas a la identificación de las cegueras del conocimiento y a los principios del conocimiento pertinente.

5. Liberarnos de la culpa, integrar el yo pasado y perder el miedo tanto a nuestros estados internos de malestar, como a aquellas informaciones y acontecimientos que manifestados en la conducta de los demás producen en nosotros estados de insatisfacción y dependencia. Aprender a desapegarnos, a desidentificarnos y a desaprender aquellos hábitos que nos convierten en autómatas, dependientes y demandantes continuos de atención y aplauso de los demás no irán poco a poco conduciendo a vivir la libertad como un estado permanente de nuestra conciencia que nos permite, como diría Anthony de Mello “disfrutar con todo y con nada”
6. Mejorar nuestras relaciones construyendo vínculos sanos de convivencia en los que podamos comunicarnos y dialogar reconociendo al otro como un igual que puede realmente abrirnos las puertas de un conocimiento más preciso y detallado de nosotros mismos, de forma que nos permita percibirnos de una forma más clara y objetiva.
7. Reconocer aquellas acciones y conductas, o acontecimientos que protagonizamos o en los que participamos y que de una forma consciente o inconsciente, directa o indirecta, por acción o por omisión, colorean, impregnan y climatizan las relaciones y los ambientes psicosociales de una determinada forma, obstaculizando o en su caso contribuyendo, a estimular capacidades, emociones positivas, motivaciones, dinámicas de trabajo y cooperación y en general valores de convivencia y solidaridad.
8. Hacer uso de nuestra imaginación, así como de nuestras capacidades creativas y artísticas con el fin de expresar y comprender la condición humana y especialmente nuestra sombra mediante cualquier forma de arte, ya sea literatura, pintura, música o cualquier otro ya sea de carácter sagrado o laico, popular o académico, individual o colectivo. Analizar e interpretar sueños, conocer y comprender mitos, acercarnos a las construcciones arquetípicas de nuestras sociedades, son también tareas para el aprendizaje y la enseñanza de la condición humana.

A continuación aquí tienes un breve cuestionario para ayudarte a identificar situaciones en que tanto en el estado de vigilia cómo en de los sueños puede haberse presentado la sombra y ayudarte así a identificarla.

- A. ¿A veces cuando he estado en grupos me he comportado de una forma que jamás me hubiera comportado estando a solas?
- B. ¿Existe una cualidad o aspecto de mi personalidad a veces conocido, la mayoría de las veces desconocido, que me ha empujado a actuar de determinada forma a pesar de mis intentos por comportarme de otra forma?
- C. ¿Ha ocurrido que un amigo (a) ha dicho algo o me ha reprochado una falta y yo he sentido un enfado insoportable?
- D. ¿Existen ocasiones en que me es más fácil ver los errores en los demás que en mi propia persona?
- E. ¿En el trabajo, familia, o cualquier otro grupo social ha existido una persona(o más de una) con la cual he experimentado una molestia, rabia e incluso odio, sin que ella me haya hecho ningún daño?
- F. ¿Creo que existe una clase o grupo de seres humanos que no tolero e incluso preferiría que no existieran, es más, en momentos yo mismo pondría fin a su existencia?
- G. ¿He soñado con alguien desconocido, de mí mismo sexo, que me quiere dañar o que se comporta de forma extraña, ajena o incluso opuesta a cómo yo soy comúnmente en la vida diaria?
- H. ¿He soñado con un animal que me persigue o que incluso me ha querido dañar?
- I. ¿He soñado que camino de noche o con poca luz por pasadizos, laberintos, escaleras, calles, habitaciones o casas, la mayoría de las veces desconocidas?

Este cuestionario se podría extender a numerosas preguntas pero si tú has contestado que sí a alguna de las anteriores, entonces probablemente has tenido un contacto directo con "tu sombra", toda persona o más bien toda "personalidad" tiene aspectos desconocidos y oscuros que cuesta identificar, aceptar e incorporar cómo propios. En caso de que no te hayas identificado con ninguna no te preocupes, porque estas preguntas sólo abarcan una pequeña porción de lo que es o puede llegar a ser la Sombra, o puede que tus respuestas hayan sido negativas puesto que las percepciones de ti mismo(a) hayan sido ensombrecidas por su propia sombra.



TÉCNICAS PARA TRABAJAR CON LA SOMBRA.

El Diálogo de Voces

El diálogo de voces en sí mismo se fundamenta en la psicología junguiana y en la terapia Gestalt. La Técnica de Subpersonalidades y Diálogo de Voces fue desarrollada por los **Dres Hal y Sidra Stone** y constituye una herramienta invaluable para la formación de personajes a través del trabajo con Arquetipos. Esta técnica posibilita la exploración de la energía encerrada en los diferentes yoes y desarrollar un Yo consciente capaz de sostener simultáneamente la energía y los yoes contrapuestos. Existen muchas subpersonalidades o voces diferentes, que forman parte de la mente racional, también las hay que están literalmente encerradas en nuestro sótano, y permanecen en la sombra hasta tal punto que ni tan siquiera las reconocemos como propias. Si deseamos llegar al equilibrio psíquico deberemos permitir que todas nuestras energías retenidas en nuestro inconsciente afloren al espacio consciente y convivan armoniosamente con las energías dominantes. Para ello, será necesario escuchar todas nuestras partes y, en este sentido, aprender a reconocer nuestras necesidades reales y lograr una mayor libertad interna al dejar de identificarnos con esas voces.

El diálogo de voces identifica esas voces reprimidas, les da voz y así las saca del olvido. El facilitador del proceso habla con ellas y éstas tienen la oportunidad de expresarse y vivirse plenamente, salir a la luz e integrarse en nuestra propia vida.

El facilitador apela primero a las voces personales, duales y finitas, al *pequeño ego*, en definitiva, de manera que la persona que se somete al proceso va tomando consciencia de su mente dual al tiempo que va familiarizándose con la apropiación e identificación plenamente consciente de las voces. Cada participante puede detectar qué facetas de sí mismo no están equilibradas y visualizarse además en la madurez equilibrada de esas voces.

Las voces personales son, entre otras, las siguientes: el Protector/ Controlador, el Escéptico, el Miedo, el Enfado, el Yo Dañado, la Víctima, el Reparador, el Niño Vulnerable, el Deseo, el Buscador y el Buscador Espiritual. Tras haberlas personificado, se hace un salto hacia otras voces que trascienden el Ego Consciente y que incluyen el Camino, la Gran Mente, el Gran Corazón, la Compasión Femenina, la Compasión Masculina, el Ser Humano Integrado y Funcional, la Mente de Gozo y la Mente de Gratitud.

Los principales beneficios que se obtienen practicando este método son la neutralización de las rarezas y los esquemas enfermizos que frenan nuestro avance hacia una vida mejor; la apertura de nuestra mente y nuestro corazón a la plenitud y la riqueza de una vida más libre y plena; la consecución de estados meditativos más profundos en quienes ya practican la meditación; la conexión con aspectos de la conciencia que no aceptamos como propios, sino que enterramos en el inconsciente; la obtención de un gran alivio cuando por fin reconocemos la función positiva de nuestras subpersonalidades; la recuperación de una imagen interna más saludable, madura y completa de nuestra psique. El proceso es especialmente útil para psicólogos, terapeutas transpersonales y personas que siguen un camino de búsqueda espiritual.

Cómo se practica: Estructura básica de una sesión.

No hace falta experiencia previa, ni conocimientos de psicología o zen. Lo habitual es que el proceso se lleve a cabo en el marco de un taller o retiro. El facilitador va guiando al grupo o a cada persona a través de una serie de voces internas y se asegura de que está realmente hablando desde la voz requerida. Después se pasa a hablar desde las voces transpersonales o no duales. Al permitir que hablen estas nos situamos automáticamente en esos aspectos transpersonales o no duales de nuestra consciencia, con lo cual se experimentan los correspondientes estados meditativos.

Veamos cuáles son algunas de esas voces y sus características:



El protector

Evidentemente, el trabajo de nuestro protector es protegernos y es lo que más le gusta hacer, pero veamos cómo actúa cuando es un aspecto que intentamos rechazar y que dejamos en nuestra sombra y cómo actúa cuando lo aceptamos y lo tenemos sanamente integrado en nuestra persona.

El protector no integrado: yo soy quien hace que mi dueño se cierre demasiado en relación con los demás. En otras ocasiones, como mi dueño no me deja hacer bien mi trabajo, al tenerme aquí encerrado, está demasiado abierto a la experiencia o incluso llega a ser impulsivo y cree que no hay peligro. Sin embargo teniéndome aquí es cuando está en peligro.

El protector integrado: cuando puedo actuar libremente y me dejan hacer mi trabajo soy el que da a mi dueño la capacidad de defenderse y de proteger su espacio cuando es necesario, de esta manera él puede estar tranquilo y estar abierto a la experiencia pues yo le estoy protegiendo.



El controlador

El controlador no integrado: yo soy quien aparezco en forma de preocupación por muchas cosas a la vez y que además son incontrolables, pues tengo que hacer grandes esfuerzos para que me vean y me hagan caso.

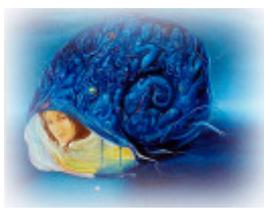
El controlador integrado: soy la planificación eficiente y la capacidad práctica para solucionar los problemas o dejar listos los detalles que necesita cualquier actividad o disciplina que la persona quiera realizar y le permito, a su vez, hacerlo con atención consciente para que, además, pueda practicar una forma sana de vivir el presente e incluso de meditar haciendo las tareas. Además sólo me activo cuando hago falta.



El escéptico

El escéptico no integrado: dudo de todo con gran desconfianza de manera que no dejo que mi dueño experimente lo que se presenta como nuevo y otras cosas que siento como amenazantes, estoy realmente desesperado aquí, encerrado en la sombra, y como no me deja hacer bien mi trabajo me pongo muy nervioso y estoy siempre en alerta. A veces siento que no puedo hacerme ver de ninguna manera y anda mi dueño por ahí creyéndose cualquier cosa.

El escéptico integrado: dudo de todo pero sin crear por ello desconfianza sino tan sólo apertura y una invitación a comprobar las cosas. De esta forma hago que mi dueño no se agarre demasiado a ninguna creencia haciendo que siga investigando, de hecho soy el espíritu investigador y le permito aprender muchas cosas y avanzar en su crecimiento.



El miedo

El miedo no integrado: cuando no me quieren ver y no me hacen caso una de las cosas que hago es más fuerza para que se me vea y entonces hago que mi dueño se enfrente a experiencias para las que no está preparado, le superan o son peligrosas. Incluso, a veces, hago que se active la culpa no integrada y así permanezco más

tiempo en activo. Otras veces con activarme constantemente ante situaciones no reales e imaginadas me conformo. Salgo como puedo por las rendijas del sótano psicológico en

forma de ansiedad, problemas con la alimentación, con las relaciones con los demás, con el sueño, y en forma de diferentes adicciones. Desde la sombra le hago tener miedo de que los demás le rechacen y le dejen solo.

El miedo integrado: soy una atención vigilante, cuidadosa y serena, aviso cuando puede existir un peligro real del que hay que protegerse, de hecho, muchas veces, trabajo estrechamente y en equipo con el protector. Así cuando hago falta me activo pero si no hago falta me quedo vigilando por si acaso pero de una forma tranquila, de hecho soy una energía que ayudo a que mi dueño pueda relajarse o meditar, precisamente puede estar tranquilo porque estoy en mi puesto haciendo mi trabajo, él me deja hacerlo en libertad y me deja espacio para ello, por eso ya no tengo que manifestarme o activarme en las ocasiones en las que no hago falta y que no hay peligro, de hecho estaba agotado, pero ahora me da mi espacio, mi sitio, el que me corresponde, me reconoce y agradece mi trabajo y eso me hace sentir muy bien, así podemos hacer un buen trabajo en equipo.

El enfado



El enfado no integrado: aparezco de una forma desmesurada, cuando no hay motivos suficientes e incluso con quien no tiene nada que ver con mi origen real. Después de salir de esta manera, muchas veces, llamo al sentimiento de culpabilidad, así soy capaz de estar más tiempo presente y que me vean de alguna manera. Si no me dejan salir del sótano psicológico, si no me aceptan, soy quien me vuelvo en contra de mi dueño y me manifiesto en forma de depresión.

El enfado integrado: soy pura energía de creación con dirección hacia lo que realmente quiere hacer mi dueño en la vida, soy vitalidad y potencia. Pongo los límites necesarios para la protección de mi dueño, rechazo cosas que no son buenas para él y acepto las que sí son buenas, selecciono cosas o situaciones, escojo palabras adecuadas y acciones adecuadas para proteger a mi dueño. Soy quien discrimina lo que quiere hacer en cada momento desde las motivaciones más elevadas y sin hacer daño a nadie, pues las motivaciones más elevadas son las que incluyen a la humanidad entera. Soy justo y ecuánime.



La culpa

La culpa no integrada: mi misión es sentirme culpable, responsable de las cosas que mi dueño hace, pero desde la sombra no soy capaz de discernir cuándo tengo que hacer mi trabajo y por eso, en algunos casos, estoy casi continuamente activada, así llego a pensar incluso que soy responsable de las guerras y de todos los males del mundo.

Además, cuanto más se me quiere rechazar y dejar en la sombra, más mordaz soy con mis críticas hacia mi dueño y/o hacia los demás. Desde aquí, en la sombra, ayudo a mantener las relaciones de dependencia con los familiares o personas cercanas.

La culpa integrada: soy la responsabilidad misma, hago ver cuál es la responsabilidad de mi dueño y cuál la de los demás, soy la consciencia de los límites propios y de los límites de los demás respecto a mi dueño. Soy muy importante pues ayudo a poner orden entre los diferentes aspectos de la persona. Soy pura consciencia de sí mismo y de los demás y esto es lo que me permite desarrollar una sana compasión. Soy los prismáticos que vigilan el horizonte en el barco y llamo al controlador cuando hace falta echar el ancla para descansar o preparar todo para atracar en tierra y, si hubiera alguna amenaza, llamo al protector. Yo soy el primero que detecta las cosas, otros aspectos son los que ejecutan a partir de mi sabiduría.

La mente pensante



La mente pensante no integrada: yo soy todo un descubrimiento para mi dueño desde sus 5 años de edad, soy muy valiosa en su vida y a medida que voy madurando puedo pensar de forma abstracta y además soy quien permito tener empatía para ponerse en el lugar de cualquier otro punto de vista. A pesar de ser tan valiosa no me acepta porque mi dueño tiene creencias negativas hacia mí, a veces, cree que sólo hay que sentir, no pensar, cree que soy un estorbo. Sin embargo precisamente puedo llegar a ser un estorbo desde aquí, en la sombra, al no aceptarme tengo que salir en forma de parloteo mental

continuo y luego se queja de que no le dejo relajarse o meditar. Me activo cuando no hace falta y cuando hago falta, más bien, le bloqueo. Contribuyo enormemente en el mantenimiento o recaída de la depresión pues doy vueltas y vueltas con bucles de pensamientos irracionales que hacen que se sienta hundido. Desde aquí no puedo más que confirmar sus profecías autocumplidas negativas hacia mí. Si no me acepta entonces es cuando le hago pensar de forma irracional. No me acepta pero contradictoriamente no hace otra cosa que utilizarme aunque desde la sombra.

La mente pensante integrada: soy condición indispensable, aunque no suficiente, para el desarrollo de la conciencia. Permito tener los estados más profundos que mi dueño pueda imaginar. Soy pura clarividencia, aporto un entendimiento de una apertura infinita, aporto un espacio que alberga a cualquiera de los otros aspectos como, por ejemplo, las emociones. Soy como el espacio de la casa, cuanto más grande es la casa, cuanto más espacio ofrezco, más cómodamente pueden convivir y desarrollarse todos los demás aspectos.



La responsabilidad

La responsabilidad no integrada: cuando no se me deja hacer bien mi trabajo lo que hago, desde la sombra, es dar mucha importancia a pequeños detalles que no tienen tanta importancia como para que mi dueño sienta responsabilidad pero de otra forma no me quiere ver. Incluso puedo hacer que sienta responsabilidad por cosas como la guerra o las cosas negativas del mundo en lo cual no tiene control alguno. También trabajo mucho para deseos y responsabilidades de otras personas, es decir, suelo hacer justo lo que los demás esperan que mi dueño haga.

La responsabilidad integrada: soy la conciencia de lo que puedo hacer por mi dueño, por los demás y por el mundo. Soy un buen capitán de barco, sé perfectamente el gran potencial que tiene cada uno de los aspectos de la persona y con este sentido doy sentido a la vida de mi dueño.



El deseo

El deseo no integrado: es horrible estar aquí, en el sótano psicológico, soy muy fuerte y potente pero como no me deja hacer bien mi trabajo tengo que manifestarme deseando cosas imposibles que él llega a creer que son posibles y cuando no lo consigue hago que se frustre muchísimo. También le hago desear cosas para ¡ya! quiero tenerlo rápidamente a ser posible y, si no, amenazo con la frustración. También deseo todo lo que tienen los demás y le frustro porque él piensa que no puede tenerlo, así me convierto en envidia. Puedo llegar a ser como el malo de la película que desea todo el poder ¡ya! al servicio de un narcisismo patológico con el que puedo llegar a desear cosas malvadas. Al tenerme en la sombra mi dueño me acumula en forma de energía que se mueve en negativo, soy como un motor al que no se le deja coger ritmo ni correr ligero bien engrasado para dirigirse a algún sitio.

El deseo integrado: soy el motor del mundo, estoy bien engrasado y se me deja libre hacer mi trabajo, por tanto, selecciono muy bien mis objetivos, soy muy caval, consciente de lo que puede mi dueño desear o no, soy muy realista, sé cuáles son los límites pero también sé cuál es su gran potencial. Puedo diferenciar lo más importante de lo menos importante, así me activo cuando de verdad merece la pena que me dirija hacia un objetivo, cuanto más profundo es este objetivo y más beneficioso para mi dueño y para los demás, más energía despliego y más claridad mental de concentración pongo en marcha para ver las posibilidades reales de conseguir eso. Gracias a mí él puede conseguir grandes cosas en la vida. Cuando medita, concentrándose en mí, me convierto en amor profundo hacia los demás, en pura conciencia. En mi cultura se me suele recordar mucho por Navidad, deseando lo mejor para todo el mundo, protegiéndome pero aceptando los errores que los demás tienen hacia mi dueño, y lo más importante, aceptando los errores que mi dueño comete como parte de la vida y del aprendizaje, así le permito seguir adelante aprovechando todo lo que aprende para construir cosas positivas con creatividad.



La envidia

La envidia no integrada: estoy todo el día fijándome en los demás, en lo que tienen y en lo que son, me sirven como modelo, de hecho es de lo que aprendo, soy la propia admiración pero desde el sótano no puedo hacer bien mi trabajo que sería precisamente aprender de los demás y entonces me manifiesto en forma de tristeza por no poder dar a mi dueño lo que otros tienen y que él quiere sintiendo una gran impotencia y un gran dolor. Él cree que no se merece tener o ser nada de lo que ve en los demás y por eso me tiene metida en la sombra, cree que no le sirvo pues no va a poder nunca tener eso que quiere y encima se avergüenza de mí porque cree que le hago quedar mal ante los demás, por eso, si por casualidad me nombra, es para decir: "es sólo envidia sana", aunque desde aquí poco sana puede ser.

La envidia integrada: yo sí que soy la envidia sana de la que antes se hablaba, soy un impulso, un deseo concreto de crecer y aprender para que mi dueño pueda desarrollar todos sus potenciales. Cuando él ve cosas que los demás tienen o son, ahora sí cree que pueda llegar a conseguirlo, aunque también le hago ser realista, yo le ayudo haciendo que se fije en lo que le gusta de los demás y del exterior y, gracias a mí, toma buena nota de cómo eso se ha creado o conseguido, entonces es cuando activo al deseo integrado para que ordene todas las notas que yo he cogido en mi investigación y aprendizaje y las dirija hacia un fin concreto y sano. Me puedo llegar a convertir en admiración. Cuando mi dueño medita sobre mí es cuando puede verme de forma más clara y descubre que soy lo que señala aquello que hay en su sombra dorada, esta sombra dorada es todo aquello que él no se cree digno de tener o de ser y, sin embargo, al menos potencialmente, ya lo tiene o lo es, es decir, que aquello que envidia ya lo tiene o lo puede llegar a tener pero no puede verlo. Aquí yo soy quien se lo señalo para que pueda verlo y desde luego le es mucho más sencillo cuando se relaja y abre su mente, es decir, cuando medita.



El yo herido

El yo herido no integrado: desgraciadamente sigo aquí encerrado en el sótano, me guardaron como un secreto, mi dueño se avergüenza de mí, cree que si me enseña van a pensar que es débil o está desequilibrado o simplemente no le van a creer pues en realidad es lo que le ocurría conmigo en la infancia, sufría en silencio y sentía que nadie le iba a tomar en serio por ser un niño, además muchas veces le prohibían llorar y entonces decidió meterme en un armario del sótano, venía a visitarme de vez en cuando y lloraba y se desahogaba conmigo todo ese dolor que sentía, luego se iba y seguía haciendo su vida disimulando que no pasaba nada, pero cuando fue más mayor dejó de visitarme, yo me sentí más herido y con más necesidad de salir de aquí, desde entonces intento salir como puedo, salgo para enseñar mis "heridas de guerra" y quejarme como puedo, así he logrado hacer algunos buenos amigos que a su vez también me enseñaban sus "heridas de guerra" y así compartíamos cosas importantes que nos unían más. Muchas veces él no consigue verme a pesar de mis esfuerzos y entonces cuando ve sufrimiento en los demás sí se acuerda de mí. Estoy muy dolido con él porque me abandonó aquí, sintió que los demás le abandonaban y sin embargo al final hizo lo mismo conmigo y encima, a veces, acusa a los demás de falta de atención cuando es él mismo quien no me atiende.

El yo herido integrado: qué alivio ahora, soy reconocido, mi trabajo se me agradece, yo tengo una función heroica pues recojo todo el sufrimiento de él para que todos los demás ámbitos puedan seguir funcionando con normalidad, mi presencia en su vida es inevitable y ahora se ha dado cuenta, siempre estaré presente en su vida así es que es mejor que me deje en libertad hacer mi trabajo, soy el dolor de las cosas que duelen inevitablemente, puedo parecer un aspecto muy desagradable porque nadie quiere sufrir pero sin mi tampoco hay placer y disfrute en la vida pues si me encierran lo hacen también con una parte al menos de la capacidad de disfrutar y ser feliz pues en realidad estamos unidos como dos caras de la misma moneda.



El borde

El borde no integrado: sí me comporto borde con los demás pero no exento/a de sentirme culpable luego. No aguanto ciertas cosas en los demás y por eso reacciono así, estoy muy resentido, de hecho soy una forma concreta que tiene el enfado de manifestarse, como a él no le dejan salir del sótano pues me ha cogido a mi como de rehén para salir camuflado, me usa, muchas veces, como si fuera el perro pequeño que

no deja de ladrar y molestar pero que es inofensivo. Es como si sólo me dejara ladrar para asustar un poco y así conseguir cosas como que le dejen en paz o que no le den más trabajo en su empresa. El caso es que soy como la válvula de escape de la olla a presión y el enfado la olla. Mi función es ser borde para asustar a los demás y que no hagan daño a mi dueño. Como estoy en el sótano y no puedo apenas ver quién está hablando con mi dueño pues tengo que ladrar todo lo que pueda por si hay peligro para intimidar. Tiene creencias negativas hacia mi porque piensa que si yo salgo le voy a espantar a todo el mundo y nadie le va a querer. Mi dueño se acostumbró desde pequeño/a a complacer a los demás por miedo a perderlos y entonces terminó trabajando en un sitio que no quiere y haciendo cosas que, en verdad, no quiere y si me dejara libre yo podría ayudarle a realizar lo que quiere y entonces sí tendría la admiración de los demás.

El borde integrado: ya no tengo que ladrar tanto, muchas veces me quedaba afónico, ahora sólo ladro cuando tengo que hacerlo, es decir, cuando sí hay un peligro o un desconocido con malas intenciones reales quiere intimidar a mi dueño. Soy un buen guardián, cuando no hago falta simplemente observo tranquilo. Mi dueño tiene amigos y gente que le cae bien, sin embargo, hay otras personas que no le caen tan bien y cree que pueden hacerle daño, entonces es cuando yo me activo. Ayudo a mi dueño a ser prudente y perspicaz y a que no le engañen con cualquier cosa ni con buenas maneras. También le ayudo a rechazar las cosas que no quiere sin miedo a que le abandonen y a dejar el camino seguro, sin malezas, para que pueda avanzar y desarrollar lo que quiere en la vida empujando por el enfado integrado como motor.

El niño abandonado



El niño abandonado no integrado: yo estoy abandonado, no estoy atendido ni cuidado. Mi dueño me abandonó en el sótano siendo niño, entonces si necesitaba algún cuidado él no se daba cuenta. Siento una tristeza muy profunda. Quizá él pensaba que abandonándome aquí desaparecían algunos problemas como tenerme que llevar al médico o como escuchar el sufrimiento que la propia vida me iba provocando,

parecía que nunca había tiempo ni dinero para mi cuidado. Entonces él siguió adelante pensando que yo ya no estaba, así con el tiempo fui aprendiendo formas para ser visto y atendido, de hecho mi trabajo es pedir ayuda, aprendí entonces a salir con la obediencia, era solícito, ayudaba a los demás en todo lo que podía para ver si luego me ayudaban a mi pero no siempre era así y eso me frustraba mucho. Desde entonces trato de salir como puedo y como aprendí de qué manera me hacían caso pues salgo haciendo reír a la gente o entristeciéndola con mi desgracia, también consigo atención gracias a alguna habilidad que él ha desarrollado o cosas en las que es bueno y sobresale respecto a los demás en general.

El niño abandonado integrado: ahora puedo hacer bien mi trabajo y es que yo le ayudo a cuidarse pues mi trabajo es pedir ayuda pero no a los demás en primer lugar, esa era mi forma de salir desde la sombra, sino en primer lugar pidiéndole ayuda a él, si él realmente no puede entonces es cuando pido ayuda a los demás, llamaba tanto la atención porque no me hacía caso y entonces tenía que pedir ayuda fuera. Le llamo la atención con las cosas que le hacen daño, soy como una alarma y me activo cuando su cuerpo o su mente necesitan algún tipo de cuidado. Ahora que me acepta y me valora soy quien hago que se cuide con la alimentación, las revisiones pertinentes en los médicos, el deporte, la relajación y la meditación. Cuando algo va mal le aviso y entonces sí me escucha, así le prevengo de múltiples problemas.



La víctima

La víctima no integrada: desde el sótano me parece que mi función es quejarme y sufrir, siempre sufrir por los daños hechos en el pasado y en el presente, el yo herido recibe el daño, lo recoge, pero yo soy quien sufre viendo lo que le hacen, sufro porque me gustaría evitarlo pero no puedo y menos desde el sótano, así me siento aún más impotente, es tal la sensación de impotencia que me parece sucumbir de rabia y agresividad, incluso fantaseo, en ocasiones, con vengarme y matar a quien le produce el daño, sin embargo, si me dejara hacer bien mi trabajo, al menos, no acumularía tanta rabia o podría hacer algo más de lo que puedo hacer desde aquí. Me metieron aquí de niña porque a mi dueño le parecía que nadie me hacía caso y además no le gustaba a los mayores, y como él quería tener el amor de los mayores pues me apartó pensando que no servía para nada. Desde aquí no hago más que darle vueltas a muchas cosas sucedidas en el pasado. Los daños sufridos en el pasado, sobre todo en la infancia, ya no sólo no puedo evitarlos o hacerlos desaparecer sino que incluso en la infancia, antes de ser metido aquí, no hubiera podido hacer mucho más que llorar o enfadarme por diferentes cosas para quejarme y ser vista y así los mayores me podían solucionar mis problemas, esas eran casi mis únicas maneras de protegerle. Aún así se producían daños, esos ya eran inevitables para mí, yo no pude hacer más, por eso, entre otras cosas, creo que pensó que no servía para mucho y me metió en la sombra, pero desde aquí no hago más que llorar y activar al enfado no integrado y creo que podría tener más recursos si me dejara hacer mi trabajo, podría activar a más aspectos o voces para trabajar en equipo.

La víctima integrada: mi función es alertar cuando se está produciendo un daño, cuando está ocurriendo algo injusto para mi dueño, con el objetivo de que no se produzca más daño. Yo entiendo que hay un daño inevitable por las propias características de la vida pero intento que no se produzca el daño evitable, el que yo puedo evitar haciendo sonar la alarma quejándome y haciendo que mi dueño sienta mi dolor, también activo a otros aspectos que se encargan de protegerle, el daño podrá cesar poniendo los remedios apropiados en cada situación y trabajando en equipo. En definitiva, haciendo mi trabajo con libertad soy quien señalo cosas que no son favorables para mi dueño, ayudo a ver qué es lo negativo y a evitarlo haciendo que diga o haga lo que sea necesario, sobre todo, activando al enfado integrado que sabe muy bien qué es lo que se debe hacer en cada caso no sólo para bien de mi dueño sino para bien de la humanidad. Si yo no estuviera presente, mi dueño sufriría más dolor aún del que la vida le depara irremediamente, estaría más desprotegido aún ante todo lo exterior. Yo sé perfectamente cuándo tengo que hacer sonar la alarma quejándome si eso es lo necesario para la situación y es gracias a poder darme cuenta de lo que está pasando en cada momento. Desde aquí me convierto en pura consciencia del aquí y el ahora, sólo me quejo cuando soy necesaria para evitar un peligro, me limito a ser consciente y a hacer lo que se puede hacer en cada momento aquí y ahora.

El crítico



El crítico no integrado: puedo ser un saboteador por excelencia, lo critico absolutamente todo y de manera radical y voraz. Para hacerme ver desde la sombra utilizo el sarcasmo más hiriente y la ironía más agria, así me siento fuerte e incluso más que los demás, al fin y al cabo es mi forma de proteger a mi dueño, ya que de otra manera no me deja. Mi función es criticar para discernir pero, como no me deja hacer bien mi trabajo y me tiene encerrado, tengo que manifestarme de estas formas como puedo, de hecho, a veces, me alío a otras voces de la sombra, como el enfado y conseguimos juntos sabotear aquello que nuestro dueño se proponga, y todo para que de una vez me pueda ver y se dé cuenta de que en esas tareas que pretende hacer soy fundamental.

El crítico integrado: soy el mismo discernimiento, soy entendimiento, con mi capacidad crítica ayudo a que mi dueño discrimine las cosas que son buenas para él de las que no. También tengo un papel muy importante en el aprendizaje pues hago que se dé cuenta de qué cosas tiene que reforzar y qué ajustes tiene que hacer para que ese aprendizaje se produzca con éxito. Trabajo en equipo con el escéptico para que haya una suficiente apertura y se produzca un desarrollo continuo de la persona, evitando así que se estanque.

De esta manera le facilito el camino para conseguir su más profundo objetivo en esta vida, el máximo desarrollo de todo su potencial.



El servicial

El servicial no integrado: mi misión es muy importante, es prestar servicio a mi dueño en primer lugar, es así cómo luego podrá saber cómo hacerlo también con los demás, pero me tiene metido en la sombra, desde aquí me es muy difícil hacer mi trabajo bien y al final estoy al servicio de todo el mundo, sin distinción, estoy agotado y además mi dueño no me lo agradece, me siento explotado y manipulado, me utiliza para quedar bien con los demás, para que le quieran, esto es una de las cosas que hacen que tenga dependencias con los demás y, sin embargo, luego se cree muy independiente, pero no podrá ser independiente de verdad si antes no me reconoce a mí y no me valora pues yo soy quien le va a ayudar a ser independiente en realidad. Mi dueño tiene miedo a ser egoísta y cree que conmigo está a salvo de ello pero termina siendo más egoísta de lo que quisiera porque cuando me utiliza así, desde la sombra, no me deja prestar mi servicio a él primero y entonces queda desatendido enfadándose después porque se siente abandonado y no ha hecho lo que realmente quería hacer, incluso, a veces, le echa la culpa a los demás y termina siendo muy egoísta. Yo soy quien le puedo ayudar a saber lo que quiere de verdad pues le ayudo a liberarse de las dependencias con los demás y así surge más fácilmente lo que quiere.

El servicial integrado: tengo mi propio espacio para hacer mi trabajo y así estoy muy feliz, presto servicio a mi dueño, le ayudo en todo lo que puedo y le proporciono todo lo que necesita para estar bien como buena alimentación, deporte, meditación, lectura, trabajo, etc. Estoy atento a lo que necesita y así le proporciono mis cuidados para que tenga bienestar y siga creciendo. Yo le hago fuerte e independiente. Uno de mis trabajos más importantes es ayudar a mi dueño a que descubra cuál es su vocación en la vida y luego le ayudo a cuidarla, es la mejor manera que tengo de prestar servicio a los demás. Cuando mi dueño es capaz de sentirme y conectar conmigo en mi sentido más profundo yo le ayudo a sentir la unidad.



El juez

El juez no integrado: hago juicios continuamente, sobre todo cuando mi dueño hace lo que le apetece. Creo que las cosas sólo se pueden conseguir con esfuerzo, con sufrimiento y sacrificio, eso es lo que comprueba que el camino escogido es el correcto. Esto es algo que le enseñaron bien a mi dueño y yo lo asumí. Todos esos “debes”, “no debes”..., yo me hice cargo de todo eso y en cuanto puedo se lo recuerdo a mi dueño desde aquí, le hago sentir mal porque no me está haciendo caso, justo cada vez más comienza a hacer lo que quiere y eso es algo que no le puedo permitir, por tanto, cuando hace lo que quiere le recuerdo constantemente que eso está mal y que debe hacer lo que yo le digo. Él no me acepta porque le recuerdo a sus padres y siente que le aprisiono con mis juicios pero fue él mismo el que me creó así, aprendió todo esto como una parte de su moral, la asumió en mí y luego me metió en la sombra porque no le dejaba hacer lo que quería e interfería con sus intereses.

El juez integrado: vaya! qué liberación! parecía que desde la sombra no podía ser yo mismo como juez, en realidad me habían convencido de que mi papel era el mismo que el juez de sus padres. Desde pequeño se le enseñó a hacer lo que se debe, nunca lo que se quiere, pues era considerado algo egoísta e inmaduro, había que seguir lo establecido, lo que el contexto creía, y ese contexto decía que había que sacrificarse continuamente y así se sabía que se estaba en el camino correcto moralmente, por ejemplo, con la profesión elegida, esa era una de las cosas donde más influía el contexto, era una decisión definitivamente importante, o por lo menos existía la tranquilidad de estar siguiendo la corriente de los demás y parecía afianzarse así la seguridad y evitar la soledad, sin embargo, cuando él era pequeño yo como juez integrado aún no había nacido, me estaba gestando mientras él aprendía lo que le decían que era la vida, pero cuando realmente pude empezar a desarrollarme fue cuando comenzó a comprobar por sí mismo cómo era la vida, pero para entonces ya había asumido, en parte, lo que decía la moral externa. Una vez que

ya tenía una identidad, aunque no la mía propia sino una cogida del exterior, entonces eso le impedía muchas veces descubrir lo que realmente quería hacer en la vida y le creaba conflictos, por eso me metió en la sombra, desde allí, sólo conseguía hacerle sentir mal, sobre todo porque me basaba en juicios que no provenían de su interior. Ahora que me ha integrado puedo ser quien haga juicios que provengan de su interior, ese es mi trabajo y lo que más me gusta hacer. Qué curioso! Hago lo que en lo profundo más me gusta hacer, justo al contrario de lo que creía cuando estaba metido en la sombra. Trabajo en estrecha relación con el crítico, este es el que me trae toda la documentación necesaria, ayudado de la mente pensante, para que yo emita mis juicios basados en la mayor evidencia posible.



DINÁMICA DEL VIDEO "EL EFECTO DE LA SOMBRA"

El efecto de la sombra es un video interactivo donde de la mano de **Debbie Ford** podemos ir descubriendo algunas de nuestras sombras y proyecciones. Aquí tenéis en líneas generales algunas ideas que se pueden emplear para trabajar estos aspectos. <http://www.mundotranspersonal.com/home/hemeroteca/miscelanea#TOC-El-Efecto-de-la-Sombra--Versi-n-int>

Taller de la sombra

Descubrir el mecanismo que controla lo que hacemos, lo que pensamos, y lo que tememos.

Después de un desarrollo específico sobre el tema se plantean las siguientes cuestiones para ampliar el conocimiento que tenemos sobre nuestra sombra como paso previo a la integración de esta.

LA SOMBRA

Respira lenta y profundamente y permite esa conexión con tu interior mientras haces estos ejercicios, cierra los ojos y piensa sobre la siguiente cuestión:

¿Cuál es la cualidad que más te gusta de ti mismo?

Cuando lo tengas abre los ojos y escríbelo.

Piensa en cómo muestras a los demás esa cualidad. Al menos dos maneras. Escríbelo.

Ahora vuelve a cerrar los ojos, céntrate en tu interior, y haz presente esa cualidad y pregúntate, cuál es la cualidad opuesta, no le des vueltas, deja que tu sabiduría interna te dé esa respuesta, fíjate en todo lo que escuchas, abre lentamente los ojos y anótalo.

Ahora qué sentimientos te produce esa cualidad opuesta, sé sincero, ¿te gusta o intentas evitarla?, ¿es algo que juzga en los demás? lo más probable es que no te guste y protestes diciendo ¡yo no soy así! si miras a tu alrededor te darás cuenta de que hay mucha gente que exhibe esa cualidad.

Cierra los ojos y tomate unos momentos para ser conscientes de la respuesta a la siguiente pregunta:

¿Dónde, cómo y en quién ves esa cualidad?

Respira profundamente..., cuando estés listo abre los ojos puedes contestar y tómate un minuto para anotar lo que has reconocido.

Acabas de sacar una de tus sombras a luz, tranquilo/a, esa sombra va a darte muchos frutos Respira profundamente y asume que no pasa nada. Todos tenemos muchas sombras y abrazar esa sombra es lo que va a liberarte.

Tus secretos te mantienen enfermo, sé valiente y explóralos.

Respira lenta y profundamente y centrarte en tu interior nuevamente y responde:

¿Cuál es tu vida secreta?

¿Qué hábitos, comportamientos o formas de ser escondes a los demás?

Si quieres ser libre y vivir de verdad debes eliminar tu vida secreta, si te permites sacar tu vida secreta a la luz y hacer los ajustes que necesitas para liberar esa vergüenza podrás cambiar tu vida secreta por una vida autentica y de verdadero poder.

Entra en un grupo de apoyo, busca un terapeuta o alguien con quien puedas compartir De forma segura, pide ayuda y la encontrarás.

Asumimos papeles para ocultar nuestro sufrimiento pero liberándonos de ellos es cómo nos liberamos de ese sufrimiento. Es el personaje con sus máscaras. Mantenerlos ocultos significa mucha energía, de tal modo que llega un momento que explotan y aparecen en el momento y situación menos indicado.

Es como tener alguien encerrado en el sótano de tal modo que hará cosas hasta que le reconozcamos y le dejemos salir. Plantéate ahora que máscara llevas tú.

¿Qué máscara llevas?

PROYECCIONES

Todas las cualidades, positivas o negativas que vemos en los demás las poseemos nosotros, somos el microcosmos dentro del macrocosmos. No hay nada que podamos ver o concebir que no podamos ser. Lo somos todo, lo que consideramos malo y lo que consideramos bueno. Para conocer la luz hay que conocer la oscuridad.

Tenemos miedo de no valer o de ser grandes y proyectamos esas cualidades en el otro inconscientemente en lugar de aceptarlas en nosotros mismos, aquello que proyectamos son trozos de nuestra oscuridad abandonada así como trozos de nuestra vida abandonada. Hasta que lo recuperemos lo proyectado no podremos vivir en paz.

Detectamos esa proyección, según Wilber si cuando alguien o algo de nuestro entorno nos informa, si recibimos lo que está pasando como una información, un punto de interés probablemente no nos estamos proyectando pero si nos afecta, si juzgamos, estamos siendo víctimas de nuestras proyecciones.

Ahora hagamos un ejercicio:

Piensa en alguien de tu entorno en alguien que te produzca rechazo y en las cualidades de esa persona que más odias, ahora imagina a esa persona junto a ti Y que le digas lo que piensas de ella apuntándole con el dedo:

“Eres un idiota, o un sabelotodo...” por ejemplo.

Quédate cómo estás y sigue apuntándole con el dedo y fíjate como uno de ellos está apuntándole a esa persona y los otros 3 dedos restantes te apuntan a ti. Eso es el fenómeno de la proyección. Las personas en las que proyectas representan una parte de nosotros mismos que no conocemos.

Mira estas fotos de personajes públicos e históricos y analiza lo que ves y lo que sientes cuando las contemplas, escríbelo.



Todos ellos representan partes no aceptadas y reprimidas de ti mismo.

Aquello que juzgamos es una parte rechazada de nosotros mismos.

Cuando respondes a una proyección te conviertes en esa proyección.

Ejercicio para descubrirnos en un acto de proyección Hagamos nuevamente el ejercicio de apuntar con el dedo.

Cierra los ojos y respira profundamente, piensa en la persona que hace que te sientas más incómodo.

¿Con quién te sientes más incómodo/a?

¿Qué sueles decir de esa persona?

Tómate un tiempo luego abre los ojos y escríbelo.

Vuelve a respirar y cierra los ojos de nuevo imagina a esa persona sentada junto a ti, levanta la mano y señala a esa persona y dile en alto lo que piensas, abre los ojos y observa tu mano apuntando hacia esa persona, observa que sólo un dedo apunta hacia esa persona y el resto hacia ti

Enfoca la atención en ti mismo/a ahora, posiblemente no aceptas que tú no eres así, no lo ves en ti... es desagradable incluso pero pregúntate:

¿Qué haces para intentar demostrar que tú no eres así?

Por ejemplo si detestas la pereza probablemente lo haces trabajando duro.

Tómate tiempo y anota todo lo que puedas identificar.

Date permiso para ser radicalmente sincero/a. Permite que la respuesta surja de tu sabiduría interna.

¿Cuándo he sido así?, ¿En qué cosas he sido así?

¿Cuándo, dónde y cómo muestras esa cualidad que detestas en los demás?

Escríbelo.

EMOCIONES ACUMULADAS EN NUESTRO CUERPO

Acumulamos emociones reprimidas en nuestro cuerpo. Hagamos un sencillo ejercicio para identificar en qué parte de tus cuerpos almacenas el estrés.

Cierra los ojos y respira profundamente y piensa:

¿Dónde almacenas tus emociones reprimidas?

¿Cómo te afecta el estrés?

¿En qué parte del cuerpo almacenas tú el estrés?

Permite ahora que tu mano vaya a esa zona y permite que tu mano de forma natural haga que esas emociones se desplacen, mientras lo haces piensa que es sano comenzar a liberar todas esas emociones y el estrés acumulado.

Ahora abre los ojos y tómate un tiempo para anotar lo que has sentido.

¿Dónde estaban esas emociones almacenadas?

¿Con qué experiencia de tu pasado está relacionada?

Respira hondamente y pregúntate conectado con tu sabiduría interior responde:

¿Qué puedes hacer esta semana para ayudarte a liberar el estrés de una manera saludable?

Cuando estés listo abre los ojos y ponlo por escrito, márcalo en tu calendario así no lo olvidarás.

RECORDANDO EL PASADO

Cierra los ojos. Recuerda algún momento difícil de tu pasado en el que lo pasaste mal, abre los ojos y anótalo.

Voy a darte una buena noticia: has sobrevivido a ese momento, no te ha matado, ahora es el momento de extraer la sabiduría de tus heridas.

TU SOMBRA ILUMINADA

La sombra no sólo incluye aspectos negativos de tu personalidad sino también aspectos reprimido con gran potencial, son cualidades positivas.

Los podemos observar centrándonos en aquellos aspectos que ves de los demás.

Cierra los ojos y piensa en alguien que admiras.

¿Qué dos cualidades te gustan más de esa persona y te inspiran?

Cierra los ojos y piensa..., después anota tus conclusiones, déjate guiar por tu sabio/a interior.

¿Qué puedo hacer para expresar esas dos cualidades?

EL PERDON

Cierra los ojos, respira lenta y profundamente e intenta relajarte, intenta reflexionar sobre los acontecimientos de tu vida que siguen afectándote, que te hacen sentir culpable y responde a la siguiente pregunta:

¿Por qué razón necesitas ser perdonado?

Abre los ojos y escribe un par de razones por las que necesitas ser perdonado/a.

Cierra los ojos y vuelve a respirar lenta y profundamente e imagina como cambiaría tu vida

Si te liberaras de esos sentimientos de culpa, rencor, resentimientos.

¿Qué podrías conseguir si te perdonases?

Ahora permítete expresar todo aquello por lo que quieres ser perdonado y añade todo aquello que quieras, dilo en voz alta y lentamente.

Me perdono a mi mismo por...

Cuando hayas terminado retira la mano y di una oración para el perdón por las acciones del pasado:

"Perdonar es el valor de los valientes. Solamente aquel que es bastante fuerte para perdonar una ofensa, sabe amar." (Autor desconocido)

"El más noble orgullo para una mujer, por mucho que la hayas ofendido, es poder perdonar siempre, sin tener que arrepentirse." (Jacinto Benavente)

"Perdón: palabra acuñada por alguien que quiso con el corazón reparar algún daño." (Autor desconocido)

"El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió." (Madre Teresa de Calcuta)

"Ama, perdona y olvida; hoy te lo dice una amiga, mañana te lo dirá la vida." (Autor desconocido)

"El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito; bendice al que lo da y al que lo recibe." (William Shakespeare)

Pon por escrito esta experiencia.



CONCLUSIÓN: ATENCIÓN PLENA

El mayor descubrimiento de cualquier generación es el que los seres humanos pueden cambiar sus vidas cambiando sus actitudes mentales.

Albert Schweitzer

Tres veces benditos son aquellos mortales que han vivido esos ritos y han entrado en hades; para ellos hoy está la vida, para los otros sólo queda la miseria”

Sófocles

El trabajo con la sombra y las creencias en psicoterapia es un trabajo con el alma, trabajamos en el sentido de sanar las heridas, minimizar las limitaciones y extraer desde las profundidades la verdadera luz que todos somos. Para que se produzca la alquimia en el trabajo terapéutico, como dice **Jean Shinoda Bolen**, no sólo tenemos que tener preparación y experiencia, sino también “la destreza para ver la belleza, la fragilidad y el misterio que reside en el/la otro/a; para distinguir el alma apresada en sus máscaras. Es un trabajo de alma a alma. Sólo así podremos ayudar a liberar todo el potencial y la verdad del ser que tenemos junto a nosotros”. Educando nuestra voz interna liberamos a nuestra alma, es cuando realmente se produce la verdadera alquimia de esta, comencemos a ser lo que realmente somos y no lo que pensábamos que éramos. En palabras de **Willigis Jäger** se trata de sosegar las potencias psíquicas, como memoria, voluntad y entendimiento, para que pueda irrumpir lo que está detrás de ello.

Como terapeutas guiamos a nuestros pacientes por el mundo de lo inconsciente, esto me recuerda al mito de Perséfone que ya madura, casada con Hades se convierte en guía de quienes bajan al infierno. Concedora del reino de su esposo, conoce sus secretos, claves y sabe sabiamente moverse por el reino de Hades. Nosotros como terapeutas encarnamos a esa Perséfone ya trabajada, capaz de moverse entre ambos mundos, hemos o estamos en proceso de encontrarnos con nuestra propia sombra y creencias irracionales que han ido conformando nuestra particular realidad, y hemos iluminado muchos aspectos de ellas viviendo nuestra propia muerte iniciática y recibiendo como tributo todo el potencial creativo y transformador que reside en ella. En mi caso en particular la web que cree y gestiono desde la nada, ya que apenas tenía conocimiento de diseño web etc., es prueba palpable de todo ese gran potencial dormido en las profundidades de mi ser y que temía ser reconocido (www.mundotranspersonal.com)

Estamos preparados como terapeutas para acompañar de forma compasiva, amorosa e iluminadora a nuestro paciente de tal modo que este pueda sentirse seguro al traspasar su miedo. Es él/ella quien hace el proceso, pero nosotros como terapeutas, respetuosos de su ritmo, vamos conteniendo y entregando “el hilo de Ariadna” para que recorra su laberinto con éxito (La expresión “el hilo de Ariadna” simboliza aquello que nos orienta y guía en medio de las dificultades de una empresa. En la mitología clásica, Ariadna, hija de Minos y Parsifae, se enamoró de Teseo cuando éste acudió a Creta para enfrentarse al Minotauro. Ariadna le entregó un hilo con el que el joven logró salir del laberinto una vez que cumplió su misión)

Cuando atravesamos así la sombra ya no hay miedo porque el mapa de la salida ha quedado grabado en nuestro interior. La salida siempre está dentro de uno mismo y es desde la atención plena y la autoobservación como nos conducimos por el camino que lleva hacia dicha salida.

Particularmente darle las gracias a lucia, mi guía, mi Perséfone concedora de mis profundidades más oscuras que ha sostenido desde el más profundo amor y sabiduría ese hilo conductor de Ariadna a lo largo de este camino sinuoso por el que decidí transitar y que ya forma parte de mi vida. El universo no podría haberme concedido mejor guía. No olvido también el profundo agradecimiento a mi nueva compañera de viaje, Nidia. Ni más todo el respeto y cariño a todas esas otras personas que me acompañan y están ahí y que no olvido (Pili, Mili, Lorella, Alejandro, Valeria, Arancha, Wendy; Mariela etc....)

En pocas palabras concluyo primero con unas frases sentidas desde mi esencia que brotaron en un momento de inspiración poco antes de comenzar la tesis pero que hoy siento que son el colofón ideal para finalizar y también con una bella creación literaria sobre el sentido de crear, valga la redundancia.

También os dejo con un bello escrito con tintes sufistas sobre la creación.

- *Aquello que negamos porque nos avergüenza es realmente nuestra mayor fortaleza.*
- *Aquello que permanece en ti, tarde o temprano verá la luz porque es parte de ti, eres tú y una intensa emoción embargará tus sentidos y sabrás que es cierto.*
- *Detrás de cada ser está el verdadero misterio de la vida, mira con atención y te descubrirás.*
- *Descubres que el modo en como otros hacen su trabajo espiritual en este mundo es muy diverso y diferente al tuyo pero resuenas con cada paso que otros buscadores dan...*

Crear

Quien ama crea, quien no ama no crea...

La creación es la misión del ser humano, trabado en su espejo, pulsando lo estelar y lo telúrico, el prana y el apana.

La creación es el camino de vuelta a lo infinito, al acto creador del todo que nos une al acto creador de cada

Lo creativo nos hermana, hijos del mismo centro prodigioso, y sin embargo cada uno siempre con su sudor a cuevas de más vida.

La voz luminosa del ser en la boca del árbol florece.

Son siempre palabras de entrega: estar y no estar, volcando lo estelar como una lluvia saciando lo finito. (Sin lo finito el sol cae en la nada, la lluvia desespera).

La creación es sueño y es muralla, lo cóncavo del límite extasiado.

Hay que parir amor, en plena mansedumbre, abocados al tiempo sucesivo.

La inspiración se logra o se malogra - desde este límite se hace poderosa.

Hay que poner la mano para que el viento sople su secreto, ver en la ola el roce poético unifica la mano con la nada. Y al ser entero entrega su potencia.

Así ha de ser, entero y entregado, en el preciso momento en que la muerte del sol se paraliza, en el instante que fluye sin espanto, celosamente acorde a lo cualsea, real como los dientes del lagarto, verdes como ese ciervo milenarico tocado por la flecha del deseo.

Es una imagen más, una voz que respira la salvia de la muerte, una praxis de Dios en cada pensamiento, en cada sentimiento, en cada gesto alumbra la mirada.

Y hacer como quien vuela, volar como quien nace, nacer como quien reza, rezar como quien muere, morir como quien hace de la vida el morar de otra mirada.

El espacio secreto del hombre y la mujer: esa cueva o matriz sin números se une al muro aquel de piedra milenaria.

Aurora o atañor de todo lo que pasa. La creación en cada despedida, en cada palpitar la sangre poetiza.

Ojos o lince o mármol de Carrara, esculpir en el tiempo, rezar a la intemperie, crear en la semilla la semilla de la semilla. En la pura potencia alienta tu decreto.

Ir al lugar secreto, nadar esa esperanza, salir del tedio del día de mañana, vencer a la muerte, entrar en el poema.

La creación es el milagro cotidiano que nos ha sido concedido, esta en cada gesto de amor como un cometa surcando la paciencia de la piedra.

¡Hazlo!

El fruto sabroso se mece en la mano del niño divino, como una fuerza inaccesible brilla contra la higuera maldita.

Al acto creador nada se le resiste, en su propia pulsión se inmortaliza.

Quien ama es creador, no ama quien no crea.

Fuente: www.webislam.com



Soraya Founty. Psicoterapeuta Transpersonal



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CAMPBELL, J(1999b) Los Mitos. Su impacto en el mundo actual. Barcelona: Ed. Kairós.
- DUNN M., M (1998) Diosas. La canción de Eva. Barcelona, Ed. Robin Book.
- JUNG, C. G.(1997) Acercamiento al Inconsciente. En: JUNG, C.G. et al., 1997 p.18-103.
- VON FRANZ, M.L. (1997) El proceso de individuación. En: JUNG, C.G. et al., 1997. p.158-229.
- ZWEIG, C. Y J. ABRAMS, Eds. (2000) Encuentro con la Sombra. El poder del lado oscuro de la naturaleza humana. Barcelona: Ed. Cairós
- ZWEIG, C. y S. WOLF (2008) Vivir con la Sombra. Iluminando el lado oscuro del alma. Barcelona: Ed. Kairós
- ANA MUÑOZ, 2006 Ed. Corona Borealis. Autoterapia: Guía para sanar las emociones.
- TOLLE ECKHART Ed. Gaia. (2004) El poder del Ahora
- VÍCTOR RODRÍGUEZ. Tesis "Vivir de una forma transpersonal"
- ARACELI ESTÉVEZ. Tesis "Constrúyete una mente feliz "



Artículos consultados en internet

- <http://www.taringa.net/posts/info/4744843/Supersticiones.html>
- <http://www.portalplanetasedna.com.ar/superticion.htm>
- <http://eltemplodelaluzinterior.wordpress.com/2009/05/15/miedo-a-las-sombras-y-sombra-de-muerto/>
- <http://psicoterapia-facil-online.blogspot.com/2010/05/la-polaridad-y-la-sombra-en.html>
- <http://www.galeon.com/gemart/CREENCIAS.html>
- <http://blog.pnlbarcelona.com/2011/08/las-creencias-limitantes-o.html>
- <http://gestalt-terapia.blogspot.com/2008/07/tcnicas-supresivas.html>
- <http://elcosmovisionario.wordpress.com/2011/12/02/el-efecto-de-la-sombra/>
- http://www.neurotranslator.com/2009/07/cambio-de-creencias_7092.html
- <http://www.yalosabes.com/que-son-las-creencias-irracionales.html>

- <http://www.rs-redsocial.com/autoayuda/>
- <http://blog.jmdoria.com/>
- <http://www.escuelatranspersonal.com/>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Portada>
- <http://psicointegral-es.blogspot.com/p/trabajo-con-la-sombra.html>
- http://www.masalladelaciencia.es/hemeroteca/gran-mente-meditacion-integral_id31123/terapia-de-meditacion_id1257087.html
- <http://atraviesaelespejo.blogspot.com/>
- <http://transpersonalmeria.blogspot.com/>

ANEXO

Tratamientos para cambiar creencias. Louis L. Hay

TRATAMIENTO DE MERECEIMIENTO

Yo me merezco todo lo bueno, no algo, un poquito, sino todo lo bueno.

Ahora disuelvo cualquier pensamiento negativo o restrictivo. Me libero y disuelvo todas las limitaciones del pasado. No me ata ningún miedo ni limitación de la sociedad en la que vivo. Ya no me identifico con ningún tipo de limitación.

En mi mente tengo libertad absoluta.

Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia, en donde me veo de forma diferente. Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida. Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias.

Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el Próspero Poder del Universo. Y por lo tanto recibo multitud de bienes. La totalidad de las posibilidades está ante mí.

Merezco la vida, una vida buena.

Merezco el amor, abundante amor.

Merezco la salud.

Merezco vivir cómodamente y prosperar.

Merezco la alegría y la felicidad.

Merezco la libertad, la libertad de ser todo lo que puedo ser.

Merezco muchas cosas más que todo eso: merezco todo lo bueno.

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud. Porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad.

Así Es. Gracias Amado Universo.

TRATAMIENTO PROSPERIDAD

Estoy abierta y soy receptiva a ideas nuevas maravillosas.

Permito que la prosperidad entre en mi vida en un nivel en el cual nunca entró. Merezco lo mejor y estoy dispuesta a aceptarlo.

Mis ingresos aumentan constantemente.

Dejo la pobreza de pensamientos para entrar en la prosperidad de pensamientos.

Me amo a mí misma, y me regocijo en quien soy, porque sé que la vida está aquí para mí y me proporciona todo lo que necesito.

Me muevo de éxito en éxito, de alegría en alegría y de abundancia en abundancia.

Tengo el poder de quien me creó, y expreso para mí misma la grandeza que soy. Soy una expresión de la vida, divina y magnífica y estoy abierta y receptiva a todo lo bueno.

Así Es. Gracias Amado Universo.

TRATAMIENTO DE PERDÓN Y LIBERACIÓN

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.

Nadie puede arrebatarme jamás aquello que es mío por derecho propio.

Aunque es posible que no sepa cómo perdonar, me dispongo a comenzar el proceso, sabiendo que encontraré ayuda en todos los aspectos de mi vida.

Elijo perdonar a todo aquel que alguna vez haya hecho algo negativo. Éste es mi día del perdón. Me perdono por todo el daño que hice en el pasado, a mí y a los demás. Me libero de la carga de la culpa y la vergüenza. Me alejo del pasado y vivo en este momento con alegría y aceptación.

Ellos son libres y yo soy libre. Somos uno con el poder que nos ha creado estamos seguros y a salvo.

Y todo está bien en nuestro mundo.

Así Es. Gracias Amado Universo.

TRATAMIENTO DE PAZ Y AMOR

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.

Me abro para recibir la energía, la felicidad y la paz. Elijo construir mi vida sobre la base de la esperanza, el valor y el amor.

Ahora acepto todo lo bueno como normal y natural para mí.

El amor es, en mi mundo, un poder curativo milagroso. Por medio del amor, me hago cargo de la reconstrucción de mi vida.

Tenemos el poder y la fuerza para superar lo que parece insuperable.

Somos uno con el poder que nos ha creado. Estamos seguros y a salvo.

Y todo está bien en mi mundo.

Así Es. Gracias Amado Universo.

TRATAMIENTO DE ELEVACIÓN DE PENSAMIENTO

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.

Ahora escojo disolver los pensamientos destructivos o negativos. Ya no escucho ni participo en conversaciones perjudiciales.

Hoy nadie puede dañarme porque me niego a creer que me puedan dañar. Me niego a dejarme llevar por emociones dañinas, por muy justificadas que parezcan. Me elevo por encima de todo lo que intente enojarme o infundirme temor. Los pensamientos destructivos no tienen ningún poder sobre mí.

La culpa no cambia el pasado.

Pienso y digo sólo lo que quiero que se convierta en realidad en mi vida. Y soy capaz de llevar a cabo cuanto me proponga.

Somos uno con el Poder que nos ha creado.

Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en mi mundo.

Así Es. Gracias Amado Universo.

TRATAMIENTO DE SANACIÓN

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.

No importa lo que haya pensado de mí en el pasado. Hoy es un nuevo día. En este nuevo momento, comienzo a verme de forma más compasiva.

Las críticas y los juicios se desvanecen, y a medida que desaparecen me hago más libre para apreciar todo lo que soy.

Pienso como si mi vida dependiera de ello, porque sé que es así.

La puerta se abre al amor, al amor por mí.

Ésta es la senda de la curación. Vivo este día de tal modo que desee Recordarlo mañana.

Hoy comienzo mi viaje de curación.

Somos uno con el poder que nos ha creado.

Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

Así Es. Gracias Amado Universo.

TRATAMIENTO DE RENOVACIÓN

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.

Sé que el amor es el estimulante del sistema inmunitario más poderoso que se conoce. Por lo tanto hago todo lo que puedo para aumentar el amor que siento por mí y por los demás.

Con gusto disuelvo todas las pautas de pensamiento negativo que niegan o suprimen este caudal de amor.

Soy completamente inmune a todas las ideas y experiencias negativas que hubiera a mi alrededor.

No tengo tiempo para perder en rencores y resentimientos.

Ahora afirmo que cada célula de mi cuerpo está reaccionando a una nueva fuerza.

Me estoy renovando en cada momento de este día.

Somos uno con el Poder que nos ha creado.

Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

Así Es. Gracias Amado Universo.

TRATAMIENTO DE SANACIÓN

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.

En este mundo de cambios, elijo ser flexible en todos los aspectos.

Me dispongo a cambiar mis creencias y a cambiarme a mí misma para mejorar la calidad de mi vida y de mi mundo.

Mi cuerpo me ama a pesar de cómo haya podido tratarlo. Mi cuerpo se comunica conmigo y yo ahora escucho sus mensajes. Me abro para recibir el mensaje.

Hago las correcciones necesarias, prestando atención a mi cuerpo y dándole lo que necesita a todos los niveles, para conseguir una salud óptima.

Recurso a una fuerza interior que está a mi disposición siempre que la necesito.

Somos uno con el Poder que nos ha creado.

Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en mi mundo.

Así Es. Gracias Amado Universo.

TRATAMIENTO DE GRATITUD

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.

Hoy soy una persona nueva. Me relajo y libero mis pensamientos de toda tensión.

Nadie, ningún lugar ni ninguna cosa me puede irritar ni molestar.

Estoy en paz.

Soy una persona libre que vive en un mundo que es reflejo de mi amor y mi comprensión.

No estoy en contra de nada. Estoy a favor de todo lo que mejore la calidad de mi vida.

Utilizo mis palabras y mis pensamientos como instrumentos para dar forma a mi futuro.

Expreso mi gratitud con frecuencia y busco cosas por las cuales dar las gracias. Mi vida está llena de agradecimiento.

Somos uno con el Poder que nos ha creado.

Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

Así Es. Gracias Amado Universo.

TRATAMIENTO DE AMOR Y ARMONÍA

Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.

Rodeo de armonía y amor a mi familia, mi hogar, mis amigos y a mí misma.

Me alejo de toda idea que me hiera, cualquiera que sea la forma en que lo haga, aún cuando provenga de aquellos a quienes amo.

Voy más allá de las limitaciones de mis seres queridos, hacia un nuevo sentido de libertad para mí.

Ya no impongo mis viejas limitaciones a los demás: Son libres de ser ellos mismos.

Doy a los otros lo que yo deseo recibir.

El amor y la aceptación fluyen libremente entre mi ser y todas las personas que conozco.

Somos uno con el poder que nos ha creado.

Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.

Así Es. Gracias Amado Universo.